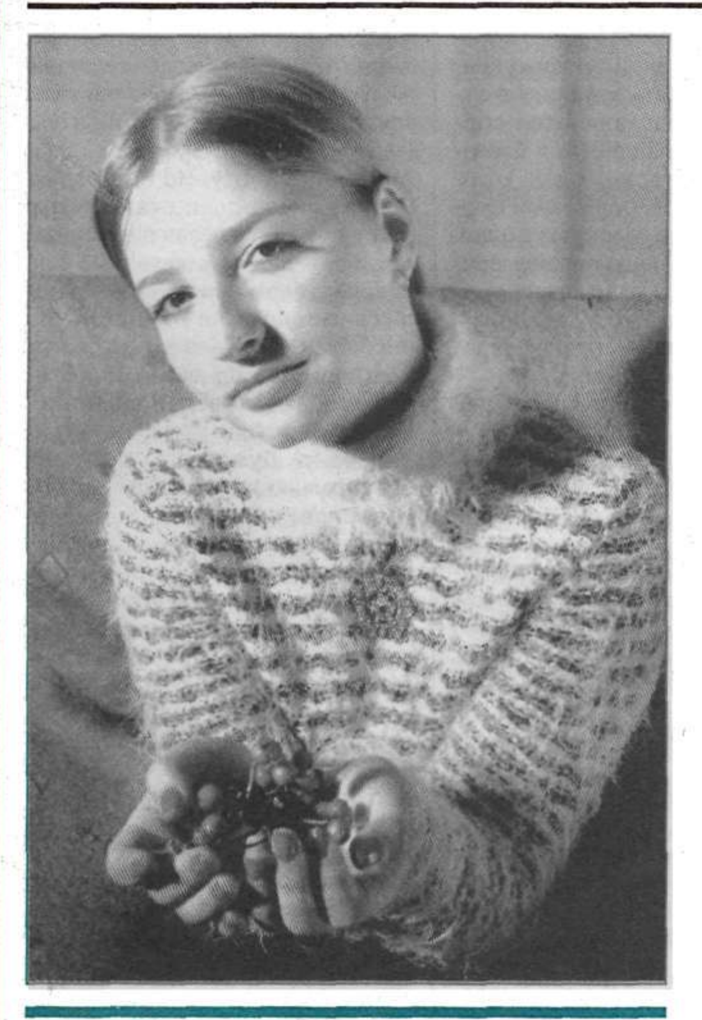
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№1 (44) ЯНВАРЬ 2005



ПИСЬМО В НОМЕР

Спасибо за помощь!

Ум – хорошо, а два лучше. Это я про себя. Я живу в небольшом городке, рядом лес с его богатствами, речка. Сколько себя помню, всегда мы запасались природными дарами из этого леса. Собирали ягоды, грибы, сушили рябину, боярышник. Но никогда я не придавала особого значения целебным силам всех этих растений. А в прошлом году мне дочка на Новый год подарила подписку «Лечебных писем». Весь год я изучала газету, да не просто так, а отмечала все полезные рецепты, которые годятся не только для того, чтобы болезни лечить, но и для того, чтобы никогда не болеть. Стыдно признаться, что столького не знала! Готовые витамины у меня под боком росли, которые можно использовать не только летом, но и в любое время года. Зато за это лето я приготовила столько разных настоек и снадобий, что хватило не только для моей семьи, но и для всех знакомых. Витаминными сиропами из рябины я снабдила всех до единого! В знак благодарности я решила написать это письмо, чтобы сказать всем людям, которые так щедро делятся своими знаниями: «Огромное спасибо вам, люди добрые, за помощь и те знания, что вы даете. Счастья всем и крепкого здоровья!»

Антонина Афанасьевна Матвеева, г. Троицк Челябинской области

ЦИТАТА

Я считаю, что нет неизлечимых болезней, и болезнь – это сигнал, что что-то в организме не в порядке. Но человек думающий всегда может помочь себе. Ведь возможности человека безграничны!

Марина Алексеевна Баланова, г.С.-Петербург

стр. 21

ВНИМАНИЕ, ПОДПИСКА!

Дорогие читатели! Продолжается подписка на «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» во всех почтовых отделениях России по каталогам:
«ПОЧТА РОССИИ» – 99599, АГЕНТСТВА «РОСПЕЧАТЬ» И «ПРЕССА РОССИИ» – 82882
Для жителей Белоруссии: КАТАЛОГ «БЕЛПОЧТА» – 82882

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот и начался новый год. Так долго готовишься к этому празднику, который является своеобразным рубежом между прошлым и будущим, и так быстро он заканчивается. Будем надеяться, что этот год принесет нам только хорошее.

Мы получили так много ваших поздравлений с праздником, слов благодарности, что до сих пор чувствуется прилив энергии и желание быть вам полезными. Огромное вам спасибо за добрые слова! В своей работе мы всегда стараемся учитывать все ваши пожелания, ни одно ваше письмо не остается непрочитанным.

Мы от души рады, что среди огромного многообразия газет и журналов, посвященных теме здоровья, вы выбрали нас. Это замечательно, что газет на эту тему становится больше. Ведь чем больше информации, тем проще найти для себя нужное лекарство.

Надеемся, что и в этом году будем тесно сотрудничать с вами, по-прежнему получая ваши добрые советы, письма с историями выздоровления, примеры жизненной стойкости, ваши отклики на чужую беду. Еще раз убеждаемся в справедливости высказывания, что чужого горя не бывает. Желаем всем крепкого здоровья, успехов во всем.

Берегите себя!

Главный редактор Ольга Петухова

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **31 ЯНВАРЯ!**

Я вам писала и просила помочь моему сыну – у него собиралась жидкость в коленке после удара. Нам пришло много писем с рецептами. А помог самый простой способ: делали на ночь компрессы с желчью, и в течение семи дней у сына все прошло! Хочу через вашу газету сказать большое спасибо всем, кто нам написал.

Адрес: Егоровой Наталии, 215101, Смоленская обл., Вяземский р-н, п. Кайдаково

Хотим поблагодарить вас за то, что опубликовали в № 24 наше письмо с просьбой о помощи маме. Мы получили очень много советов и теплых пожеланий с разных концов страны. Написать каждому в отдельности не представляется возможным. Поэтому наша семья благодарит через газету всех людей, которые не остались равнодушными к чужому горю. Доброта и участие людей, откликнувшихся на наше письмо, вселили в нас большую надежду на выздоровление. Мы начали лечение и уверены, что советы читателей газеты нам обязательно помогут.

Спасибо вам всем большое и дай вам Бог здоровья!

Адрес: Зяблицкой Наталье Геннадьевне, 680006, г. Хабаровск, ул. Центральная, д. 17, кв. 432

Большое вам спасибо за публикацию моего письма «Помогите внуку!». Я хочу выразить через вашу газету огромную благодарность всем, кто откликнулся на нашу беду: Чернявской Ларисе и Газимагомедовой И. из г. Новополоцка, Лаппо Евгению из г. Витебска, Савчук Любови из г. Бреста, Печеркиной Лидии из г. Березовского, Шуруповой Е. Д. из п. Детчино, Горбач Г. И. из г. Лида, Игнатовой Г. А. из г. Электросталь, Поскребышеву А. С. из п. Нарочь, Белозеровой Н. Г. из г. Владимира, Семеновой М. П. из хутора Сейна, Батуриной Л. С., Гольтяевой С. Ф. и Васильевой Л. В. из г. Москвы, Берлезовой Г. В. из г. Липецка, Шишовой М. П. из г. Пскова, Потаповой Е. А. из г. Раменского, Куликовой Т. П. из г. Барнаула, Авдеевой Л. И. из г. Тбилиси, Борисовой Н. В. из г. Перми, Ильину А. В. из г. Санкт-Петербурга, Ломакину И. И. из г. Рязани, Степаненко В. В. из г. Славянска-на-Кубани, Шимановой Г. Г. из г. Реутова, Лактионовой Г. Е. из п. Ордынское, Ивановой Э. В. из г. Вологды.

Писем пришло очень много, и они все еще идут! Большое всем спасибо за советы, рецепты, за ваши добрые сердца, за то, что не остались равнодушными к болезни нашего Андрюши. Благодаря вашим рецептам и советам, у мальчика наблюдается улучшение. Продолжаем лечиться.

Адрес: Фраленок Т. А., 211640, Республика Беларусь, Витебская обл., Верхнедвинский р-н, д. Бигосово, ул. Молодежная, д. 2, кв. 55

Уже больше года я постоянный читатель «Лечебных писем», а теперь и подписчик. И вот результат: в 2004 году ко мне ни разу не прицепилась пневмония! Можно сказать, что эта коварная болезнь почему-то выбрала меня. Все началось четыре года назад, когда шел очень тяжелый грипп. И вот я его подхватил, а как только температура стала спадать (где-то на четвертый день), сразу побежал на работу. Но на следующей неделе снова слег, стало еще хуже. Оказалось – очаговая пневмония. Ходил в поликлинику на уколы и прогревания, таблетки пил. Через три недели снимок показал улучшение, и я выписался. Потом – та же история через полгода. О народной медицине как-то даже не задумывался, да и никто из моих знакомых к этому не относился серьезно. Думал, что антибиотики обязательно должны помочь, просто, наверное, врачи меня неправильно лечат. А врачи уже ставили диагноз хроническая пневмония, еще и дисбактериоз появился вдобавок, и печень стала пошаливать. За какие-то три года я чуть не превратился в развалину, а ведь был совсем здоров!

У меня на даче соседка есть, с которой мы наконец познакомились. Она первая спросила, что это я похудел так и летом раскашлялся. Я ей сказал, и она мне несколько рецептов переписала из «Лечебных писем». Так я и узнал об этой газете. Сначала в такое лечение не верил, взял рецепты только из вежливости. А потом надоело кашлять, температурить и делать все через силу. Таблетки уже почти не помогали, и я решил попробовать природные средства. Где-то через месяц почувствовал себя бодрее. Тогда с помощью «Лечебных писем» составил программу оздоровления и первый год за все время болезни чувствовал себя нормально. Спасибо всем читателям, которые не пожалели времени и душевных сил, чтобы поделиться своими знаниями и опытом. Желаю, чтобы 2005 год стал для каждого из вас годом здоровья!

Зимин Л. К., г. Калининград

ДИАГНОЗ – ТРУДНЫЙ ХАРАКТЕР

Раньше я даже не подозревал, насколько сильно действует на нас самовнушение. Но вот пришлось убедиться на собственном опыте, что здоровье действительно зависит от наших мыслей и от настроения.

В 42 года мне поставили диагноз гипертония. Рановато, но у меня ведь и наследственность такая. Больше всего я боялся, что из-за гипертонии будет инсульт, как у моего деда. И никак уж не ожидал, что все это может начаться почти сразу после 40 лет! У меня заложило уши, и я обратился к специалисту, но с ушами все оказалось в порядке. Потом измерили давление – и вот результат: гипертония. Врач выписал таблетки, которые я пил аккуратно, сначала даже будильник заводил, чтобы не пропускать. Но вот родственники, казалось, все назло мне делали и совсем не думали о моем здоровье. Жена считала, что у меня всегда характер был тяжелый, так что болезнь ни при чем. Из-за всего этого приходилось даже дополнительно таблетки принимать (врач сказал, что в особых случаях можно).

Лекарство мне очень нравилось. Принял таблеточку – и сразу угомонился, и на душе спокойнее, и давление в норме. Сначала родственники очень за меня беспокоились, а потом будто перестали обращать внимание на мою болезнь, что, честно говоря, было даже обидно.

Однажды я не смог найти свой пузырек с таблетками. Весь дом обыскал, домашних своих, как говорится, допросил с пристрастием – все отпираются, никто мое лекарство не трогал! Я был просто в ярости, особенно разозлился на детей (кому еще придет в голову так шутить?). Но супруга стала за них заступаться и тут-то во всем мне призналась. Оказывается, она сама с каким-то хорошим врачом советовалась (а я-то думал, зачем ей моя медицинская карточка!). Так вот, ей специалист сказал, что не столько мне давление надо лечить, сколько нервы, а сильные лекарства от гипертонии могут даже навредить. Тогда она стала в бутылочку какие-то витамины подсыпать вместо моих таблеток, так что если они потерялись, ничего страшного не случится. Полгода меня дурачили!

Я сразу побежал в поликлинику на обследование. Несколько дней ходил, а диагноз на этот раз оказался такой (передаю дословно): гипертония – это вряд ли, однако нервничать действительно противопоказано, а то давление из-за этого у многих подскакивает.

Сначала я был просто в ярости: как будто для врачей диагнозами разбрасываться – это так, пустяки! А для пациента, может, такой диагноз – как приговор! Но потом подумал: от какой же болезни витамины мне так хорошо помогали? И даже смешно стало. Ведь они помогали мне справляться с моим характером! После этого случая многие заметили, что общаться со мной стало легче. Я и сам начал лучше себя чувствовать. Про свою наследственность стараюсь теперь поменьше думать, а то болезнь действительно придет, если ее все время ждать.

Огаркин И. Н.,
г. Ставрополь

КОМУ МЕШАЕТ СПОРТПЛОЩАДКА?

Родилась я и выросла в Ленинграде, и мои родители тоже коренные ленинградцы. Многие знают, какой у нас нездоровый климат – сырость, ветер с Финского залива. Однако раньше людям как-то удавалось быть здоровыми и детям своим прививать здоровые привычки. А теперь об этом словно все позабыли, вот и растим уже не первое поколение хилых, больных людей.

Почему молодежь у нас такая слабая? Я читала в «Лечебных письмах», что многие болезни теперь помолодели. Например, заболевания позвоночника, глаз, сосудов, нервной системы... Список этот можно продолжать. У меня у самой двое взрослых детей, недавно внучка родилась. Какой вырастет Ксюша и что можно сделать, чтобы она была крепче, чем ее родители?

Вспоминаю, как я росла. С двух лет отец поставил меня на лыжи. Все мое детство мы с ним зимой катались по выходным, а в другие дни я каталась после школы с ребятами. Просто так мы по улицам не слонялись и домой возвращались румяные, веселые. Почти в каждом дворе, возле каждой школы был небольшой стадион с трибунами, оградой, освещением. Мальчишки каждый вечер играли там в футбол, и школьные уроки физкультуры там же проводились, а зимой заливали каток (бесплатный, конечно), где яблоку негде было упасть. Не хочешь на лыжах – катайся на коньках. Все это у каждого ребенка было, хоть люди жили намного беднее. А школьная физкультура зимой – это обязательно лыжи!

Вот и в нашем дворе есть школа, но я уже не помню, когда в последний раз видела, чтобы ребята на лыжах или коньках катались. А от бывшего катка остались только покосившиеся фонарные столбы. Не только лампы, но и провода давно исчезли, не говоря уже о металлической ограде. Мальчики иногда собираются там погонять мяч, но долго не играют: люди ходят через это поле в магазин, мешают, да еще и собак там выгуливают. А недавно на этом месте вообще решили гараж строить, обнесли все забором. Мы сначала возмущались, жалобы писали, но гараж все равно начали строить. Видно, деньги замешаны немалые!

Ну, допустим, сегодня кто-то обогатится на этом гараже, а завтра что будет? Ведь все мы растим детей, от которых зависит наша старость. Если у них не будет здоровья, то мы их, возможно, переживем. А кто тогда о нас позаботится и какой будет смысл в такой жизни?

Никандрова Е. А.,
г. Санкт-Петербург

ЗИМНЕЕ СНАДОБЬЕ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

Поделюсь своим любимым рецептом, который мягко понижает высокое давление, снабжает организм витаминами и микроэлементами, так необходимыми нам зимой. Я уже давно использую этот рецепт, он мне достался «по наследству» от моей бабушки, которая тоже так понижала высокое давление. Готовится это домашнее средство очень просто.

Смешайте по 200 г сока красной свеклы, моркови, меда, добавьте 100 г сока клюквы и 100 мл медицинского спирта. Оставьте настаиваться на 3 дня, периодически помешивая содержимое. Готовый настой принимайте по одной столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Этот настой не имеет никаких противопоказаний, поэтому его можно принимать почти всю зиму, если есть такая необходимость. Если давление нормализовалось и не беспокоит «скачками», можно прекратить прием. Я готовлю сразу двойную дозу, храню настой в холодильнике и принимаю его курсами по три недели. Затем делаю перерыв дней на 10-12 и опять принимаю. Очень хорошо себя при этом чувствую. Еще одно ценное качество этого снадобья – оно натуральное и действует на весь организм оздоравливающе.

Тамара Сергеевна Соколовская, г. Муром

КОГДА СЛЕЗЫ – ОТ МОРОЗА

По себе знаю, как это неприятно: не успеешь зимой выйти на улицу, как на глаза наворачиваются слезы. Это очень мешает, особенно, если ресницы подкрашены тушью. Я пыталась как-то консультироваться у специалиста, мне сказали, что такое бывает, это не патология, и посоветовали купить в аптеке глазные капли. Не стала я никакие капли покупать, решила с бабушкой посоветоваться, она у меня всегда только травками лечится, несмотря на то что всю жизнь фельдшером проработала. И действительно, бабушка дала мне два замечательных совета. Во-первых, каждый день моргать часто-часто в течение минуты и минуту же неподвижно смотреть в одну точку. Делать так раза три в день, можно чаще. Во-вторых, надо заварить цветочки синего василька и закапывать настой в глаза.

Маленькую щепотку сухих цветов василька залить столовой ложкой кипятка, когда настой остынет до приятной теплой температуры, набрать пипеткой жидкость и закапать в каждый глаз по 2–3 капли.

Первое время после этой процедуры из глаз будет выделяться густоватая жидкость. Надо продолжать закапывание до тех пор, пока не прекратится этот процесс. Это немного неприятно, но надо потерпеть. Зато очень быстро глазные яблоки очистятся, слезные мешочки успокоятся, и никакой мороз и ветер больше не выдавят ни одной слезинки. Это очень полезная процедура для глаз. Вот так, при помощи бабушки, я и избавилась от неприятности.

Зоя Александрова, г. Волгоград

ЧАЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

С возрастом защитные силы организма слабеют, это плохо, но поправимо. Зная такую свою особенность, предрасположенность к частым простудам, я всегда стараюсь опередить сезонные болезни и укрепить свой организм. В «Лечебных письмах» читал много разных рецептов для укрепления организма, но такого, каким пользуюсь я, не встречал, поэтому решился написать в газету. Это чай на основе известных трав, который можно пить, не опасаясь осложнений, в начале зимы и ранней весной.

Смешать по две столовые ложки измельченных сухих листьев подорожника, листьев крапивы и 3 столовые ложки измельченного корня солодки. Одну столовую ложку получившейся смеси залить стаканом кипятка, накрыть и дать постоять минут 10–15, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана теплого чая 3 раза в день в течение 3–4 недель.

Конечно, все прекрасно знают, что для иммунитета очень важно бывать регулярно на свежем воздухе, закаливать организм, делать посильные физические упражнения регулярно. Я с этим согласен. Но и такие методы, как использование полезных травяных настоев, всегда положительно сказываются на повышении иммунитета. Причем результат сказывается почти сразу: чувствуется прилив сил, появляется какая-то легкость во всем, улучшается настроение. Одно цепляется за другое, и в целом выигрывает сам человек.

Василий Андреевич Симоненко, г. Москва

ЕСЛИ СПИНА ПОКОЯ НЕ ДАЕТ

Нередко в зимние холода начинает ломить поясницу. У меня, по крайней мере, это часто случается именно в холодную погоду. Но я готова к таким сюрпризам с тех пор, как моя знакомая поделилась со мной рецептом одной растирки. Я поначалу с недоверием отнеслась к словам подруги, что рецепт этот переходит из поколения в поколение, что он хорошо помогает при болях в суставах, остеохондрозе. Но когда сама попробовала на себе растирку, больше не сомневаюсь в мудрости древних знахарей.

200 г жгучего красного перца надо измельчить и настаивать две недели в одном литре высококачественной водки. Затем процедить, добавить 100 г очищенного керосина и 200 г нерафинированного подсолнечного масла. Перед использованием растирку надо хорошенько взболтать. После растирания закутаться чем-нибудь теплым. Процедуру лучше делать на ночь.

Если вас спина беспокоит нечасто, можно приготовить половинную или четвертинную дозу растирки. Хранится она долго, у меня она стоит в кладовке: и от света защищена, и внуки никогда не найдут. Не знаю, стоит ли добавить, что растирка эта только для

наружного применения, не дай вам Бог попробовать ее на вкус.

Елизавета Георгиевна Неверова, г. Москва

Я ЛЕЧУСЬ ГЛИНОЙ

Дорогая редакция! Я хочу напомнить всем читателям, что лечиться можно не только разными травами и лекарствами. Ведь народная медицина накопила много других простых и очень доступных методов, проверенных временем и очень эффективных. Я, например, когда у меня болит горло, лечусь успешно при помощи глины. Причем необязательно глину самим заготавливать, ее можно купить в аптеке и иметь дома на всякий случай, она не портится и не теряет своих лечебных свойств. Очень хорошо помогают справляться с ангиной глиняные компрессы.

Взять 100 г серой или голубой глины, тщательно развести ее горячей водой до консистенции сметаны, добавить немного яблочного уксуса (можно одну столовую ложку), нанести на ткань, наложить на горло и утеплить, как обычно. Держать компресс 30–40 минут.

Еще очень хорошо полоскать горло глиняным раствором: размешать в стакане теплой воды чайную ложку белой или голубой глины и сразу полоскать им горло. Можно выпить этот же раствор, тоже пойдет только на пользу, поскольку глина вбирает в себя все токсины, все отработанные организмом ненужные вещества и быстро выводит их. Никаких осложнений после такого лечения не бывает, нет аллергических реакций, нет противопоказаний. И лекарство это очень доступное. Советую попробовать этот способ, он годится и для взрослых, и для детей.

Антонина Завьялова, г. Пермь

ЗИМА – ВРЕМЯ ОЧИЩЕНИЯ

С давних пор на время первого зимнего месяца приходится время постов. И хотя все люди по-разному относятся к постам, есть в этом своя мудрость. Я тоже приобщился к такому режиму только тогда, когда стал чувствовать некоторую тяжесть в организме. С одной стороны, зимой так и хочется съесть что-нибудь основательное, мясное. С другой стороны, ощущается потребность организма освободиться от нагрузки по перевариванию тяжелой пищи. Очень выручает меня тибетский рецепт постной каши, которая насыщает организм чистой энергией, одновременно очищая весь желудочно-кишечный тракт. Варить ее надо из любой цельной крупы.

Гречку, пшено или рис прожарить на разогретой сковородке 2 минуты и засыпать в кастрюлю с кипящей водой из расчета 2 стакана воды на стакан крупы. Варить следует 7 минут на сильном огне, 3 минуты – на среднем и 2 минуты – на совсем слабом. Одновременно прокалить на сковородке 3 столовые ложки оливкового или другого растительного масла и влить его в уже готовую кашу. Добавить вместо обычной соли морскую соль и одну столовую ложку мака.

Если в течение нескольких дней, лучше всего – 10 дней, питаться такой кашей, можно не придумывать больше никаких оздоровительных процедур для себя. В результате – вы освобождаетесь от шлаков, сильнее становится защитный механизм, то есть повышается иммунитет, и вы себя прекрасно чувствуете. Будет очень хорошо, если в это время пить воду, подкисленную яблочным уксусом. Все просто и очень полезно для здоровья.

Николай Иванович Сухушин, г. Екатеринбург

С ТАКИМ МАСЛОМ НЕ ЗАБОЛЕЕШЬ!

Как бы мы ни запасались к зиме витаминами, как бы ни оберегали себя от простуды и гриппа, редко удается «проскочить» этот сезон без привычных болячек и кашля. Но можно все-таки постараться и свести к минимуму все неприятности, связанные с простудами и гриппом. Мне помогает мед и другие продукты пчеловодства. Я уже много лет закупаю все это у знакомого пасечника, который в придачу к меду еще раздает и полезные советы. Вот онто и научил меня готовить специальное прополисное масло, которое можно использовать как для лечения, так и для профилактики простудных заболеваний, сопровождаемых кашлем.

Надо взять 30 г прополиса, измельчить его. Для этого кусочек прополиса положите на короткое время в морозилку, он так легче крошится. Я пользуюсь маленькой теркой. Добавить к этому количеству прополиса 100 г свежего сливочного масла и проварить в эмалированной посуде 15 минут на очень слабом огне. Масло надо постоянно помешивать. Затем готовое масло переложить в банку и поставить в холодильник. Употреблять, намазывая на хлеб тонким слоем. Детям – по одной чайной ложке, взрослым можно и больше.

Это масло особенно полезно тем, кому некогда болеть. В этом случае его нужно начать применять в качестве профилактического средства, не дожидаясь, когда заболеете. А если простуда или грипп уже настигли, и даже поднялась высокая температура – это масло тоже хорошо поможет снять все воспалительные процессы, убить вирусную инфекцию. Хорошо облегчает состояние при кашле. Словом – замечательное, безвредное, натуральное лекарство от самой природы.

Валерий Федорович Иванов, г. Луга

ЦИТАТА

Разумный гонится не за тем, что приятно, а затем, чтобы избавиться от неприятностей.

Аристотель



Водка с маслом помогли!

В 2001 году у меня была операция по удалению яичника. После этого меня направили на химию. Но я ее отвергла и стала лечиться по методу Н.В. Шевченко, то есть водкой с маслом. Пила три раза в день курсами, 18 месяцев. Сейчас как будто все хорошо, но появился кашель и сердцебиение. Я решила лечить сначала кашель.

Купила 6 кг неочищенного овса. Стала делать отвар с молоком. Пила его 2 месяца, пока не кончился овес.

Сейчас кашля нет и, к моему удивлению, сердцебиения (аритмии) тоже нет. Значит, овсом я вылечила сразу две болезни.

Хочу поделиться и еще одним своим открытием, которое спасло меня от боли и последствий ожога. Я сильно обожгла руку. Было очень больно, и я металась в поисках облегчения боли. Мне попался бальзам «Золотая звезда», я им смазала ожог. И случилось чудо: боль исчезла, и не осталось никаких следов после ожога.

Как хорошо, что у нас есть своя газета, в которой всегда можно найти рецепт от любой, даже самой грозной болезни. Спасибо вам, «Лечебные письма». Поздравляю редакцию и всех читателей с Новым 2005 годом, желаю счастья и здоровья. Посылаю свой подарок – стихотворение. Надеюсь, оно вам понравится.

Я выйду утром на балкон,
Такая свежесть веет издалека.
В полнеба передо мною горизонт
И синева небес раскинулась широко.
Шумят машины, как морской прибой,
И лес стоит стеной зеленой,
Я наслаждаюсь утром и со мной
Ты где-то рядом, на улице знакомой.
Ты спишь еще, ведь очень рано,
А я ловлю мгновенья музы.
Пишу стихи в гостях зари румяной,
Но нет ее, лишь месяц желтопузый
Застрял на небе, позабыл уйти
В свое дневное тихое жилище.
И льются мои ранние стихи -
Подарок от моей духовной пищи.
Сегодня будет пасмурный денек,
Не все же быть волнам светила,
И серо все, и не горит восток.
Спасибо Богу, что с тобой поговорила.

Адрес: Васильевой Галине Алексеевне, 109431, г. Москва, ул. Привольная, 77, 45

Ищу единомышленников

Мне 29 лет, борюсь с рассеянным склерозом уже почти семь лет. К вам просьба: напишите интервью со специалистом в этой области, пожалуйста. И еще: мой адрес для тех, кто борется и хочет выздороветь. Я и сам не сидел эти годы и активно боролся – перепробовал массу систем и нашел свою.

Всем, кто обращался к вам в газету, я уже написал, но, я думаю, их больше. И еще: я один за всю жизнь не смогу все перепробовать, поэтому и хочу объединиться, чтобы выработать действенную и рабочую систему от этого недуга. И победить эту заразу. Может, кто уже знает, как это сделать, пусть не молчит, людям нужна помощь. Несколько основных рецептов.

Вера в Бога, в себя, в свои силы.

Не сдаваться, пока жив.

Движение. Не можешь ходить – ползай, не можешь ползать – катайся, валяйся ... двигайся!

Диета. Очищение.

Водные процедуры.

Никакой химии аптечной или больничной. Да и вообще не ходите туда.

Закаляйтесь.

Зимой можно всем, кто хочет быть здоров, пить хвою любую и принимать ванны из нее.

После Нового года выкинут много елок, возьмите хвою, накрошите в ведро 1 кг, залейте водой, 30 минут кипятите, снимите, 12 часов настаивайте, влейте в ванну с водой температурой 37-38 градусов и лежите в ней 15-20 минут. Лечат до 80% заболеваний. 2-3 ванны в неделю. Никаких противопоказаний.

Бог вам в помощь. Здоровья всем.

Адрес: Филонову Ю. В., 431600, Р. Мордовия, п. Ромоданово, ул. Набережная, д. 15

И нервы успокоит, и сердце вылечит

Была у меня в молодости подруга (сейчас мне 69 лет). Очень хорошая. Закончила она 10 классов, вышла замуж за офицера и уехала в Германию. Прошло время, и родила она дочь. И получила геморрой. Первые три месяца лечение шло туго. Но однажды она попала на прием к старому профессору, немцу. Он ее выслушал и сказал: «Я вылечу вашу болезнь за три дня... российской мазью, мазью Вишневского». И вылечил. Через 20 лет (она родила в 18 лет, а я в 38) мне пришлось проверить этот рецепт на себе. И я вылечила свой геморрой за три дня. Очень просто. Надо хорошо подмыться, на чистую тряпочку положить хорошую дозу мази Вишневского и приложить к больному месту. Сверху положить чистую большую тряпку и надеть трусики. Можно делать любую работу. Сменить за день бинт с мазью три раза. Вероятно, застарелый геморрой за три дня не вылечишь. Но игра стоит свеч. Лечение гарантированно. Дерзайте, люди добрые.

Второй рецепт – от болезней печени. Его соседка привезла из санатория. Лет 10 назад заболела у меня печень. По больницам ходить я не люблю. И я проверила этот рецепт на себе. Очень успешно. Травы все доступны, можно заготовить самим.

Бессмертник, тысячелистник, зверобой и ноготки (календула). Взять все травы поровну. Ст. л. смеси с верхом залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 2-3 минуты. Настаивать 1 час. Пить за 30 минут до еды 3 раза в день. Срок 10 дней. Норма – полстакана.

Далее. Застудила я этим летом почки (в обеих камни). Шел мелкий дождь. Я полола грядки и на дождь внимания не обращала. Результат – боль в пояснице, трудно двигаться, нагнуться и прочее. У меня есть пояс из меха горного козла. Специально сшила. Носила его 2 недели. А вместо чая пила отвар василька полевого.

И все прошло. Пояс можно сшить из шкуры овцы, собаки и т.д.

А любимая моя травка – пустырник (глухая крапива, сердечник). Имею больное сердце (какая именно болезнь, мне врач не говорит) смолоду. Так вот, как сердце заболит, я делаю отвар пустырника и пью чуть неполный стакан на ночь. И нервы успокоит, и сердце вылечит, и сон даст. Потом заедаю 1 ч. л. меда, так как отвар черный и очень горький. А как делать отвар – написано на пачке.

Будьте здоровы и счастливы.

Ольга Николаевна, г. Саранск

С экземой справился быстро

В «Лечебных письмах» № 24 за ноябрь 2004 года на стр. 40 Мануковская Татьяна из Воронежа в своей просьбе «Прицепилась экзема!» взывает о помощи.

В 50-е годы XX века я был в отчаянии. Экзема меня замучила. Ходил к врачам местной больницы-поликлиники, затем районной и областной поликлиник. Выписывали мне всевозможные мази: и черную, и белую, и коричневую, и т.д., но все тщетно. Это было еще до армии. В райвоенкомате я скрыл от медкомиссии свое «добро», ушел в армию с надеждой, что меня там вылечат. Но там со мной делали то же, что и здесь. Состояние было не слишком хорошим, осадок печальный. После окончания службы как-то встретил сельского медработника, чуть ли не акушера, и рассказал ему свою жизнь. В ответ он мне сказал, что даст рецепт, если не поможет, то болезнь останется на всю жизнь. Этим рецептом я воспользовался и вылечился с первого захода, уже около 50 лет я не знаю, что такое экзема. Этим же рецептом по моему совету вылечились еще 5-7 человек, точно не помню.

Взять горсть донника в период цветения (можно и в высушенном виде), сделать настойку в кипяченой воде. Настаивать 6–8 часов. Затем взять тряпку, намочить ее и приложить к больному месту. Как только тряпка начнет подсыхать, процесс повторить. И такое повторение делать примерно через 40–60 минут трое суток непрерывно. Через трое суток место, которое лечили, будет красным, кожи не будет, ее разложит настойка. Вскоре на больном месте вырастет новая кожа. На этом лечение закончено. Экзема исчезнет.

Адрес: Мартынюк Степану Павловичу, 473000, Казахстан, г. Астана, ул. 9 Мая, 56-22

Выход есть из всего



Я обратила внимание, что в вашей газете часто пишут о лечении рака, люди делятся своей болью, переживаниями и победами. Думаю, эта проблема актуальна в России не менее, чем на Украине. Вот и я решила поддержать отчаявшихся и помочь им, рассказав свою историю. В декабре 2003 года, проснувшись ночью, почувствовала озноб, лихорадку, температура поднялась до 40. Позже появилась резкая слабость, головокружение, тошнота, резкое снижение зрения, могла различать только, день это или ночь. Дальше «скорая», инфекционная больница. Антибиотики, капельницы, сбили температуру, диагноз не установили, выписали. А состояние с каждым днем ухудшалось, ходить сама я уже не могла, родных различала только по голосу. На консультации окулиста – приговор: атрофия зрительного нерва. Направили на обследование на томографе. Опять больница, врачи, консультации, консилиум – новый приговор – эндосупраселлярная опухоль гипофиза. Нейрохирурги предложили сделать операцию, да не одну, а две. В моем состоянии ее делать было нельзя, а о последствиях врачи сказать ничего не могли, гарантий никаких... Итак, полная развалина. А ведь мне нет и сорока. Дополнительно меня угнетало бессилие врачей, а ведь это не где-нибудь в глубинке, где один сельский врач на всю округу, а в крупном научном центре, в Харькове. От традиционной медицины, которая убила всякую надежду на выздоровление, я обратилась к народной, к природным средствам. После традиционного обследования, которое выявило только последствия, не выявляя причины, я прошла полное медицинское обследование с помощью аппаратно-программного комплекса. И узнала причины и как можно с ними бороться. Врач отнеслась ко мне с пониманием и сочувствием. Я обрела первый лучик надежды, оказывается, у меня не атрофия зрительного нерва, а воспалительный процесс, а это значит, что я смогу видеть. И опухоль можно убрать. Врач обстоятельно объяснила, как с этим бороться, воздействуя на причину, уйдут и следствия, составила комплексную программу лечения природными натуральными препаратами.

Я начала принимать Алка-майн, микрогидрин – создавала щелочную среду в организме, тем самым повышая содержание кислорода в крови и питая каждую клеточку своего организма. Употребляла селен, чеснок, спирулину, лист черного ореха, кору муравьиного дерева и набор трав, который избавляет организм от гельминтов и внутриклеточных паразитов. Эта программа помогла мне избавиться от вирусов, грибков, бактерий, паразитов и простейших. Мой организм получил необходимое количество микроэлементов и витаминов, чтобы иммунная система была укреплена. В феврале я начала ходить, зрение постепенно улучшилось, состояние стабилизировалось, с каждым днем я чувствовала прилив сил и желание жить дальше. В сентябре я уже вышла на работу. Природные средства поставили меня на ноги, опухоль ушла.

В этом письме я хотела показать путь к здоровью тем, кто потерял надежду, кто отчаялся. Выход из всего есть.

Адрес: Кривцун Ларисе Ивановне, 61012, г. Харьков-12, ул. Полтавский Шлях, д. 19, кв. 3

ЦИТАТА

Главные медикаменты – это чистый воздух, холодная вода, пила и топор.

В.Д. Поленов

МАЗЬ ДЛЯ ПЯТОК

В лечении солевых отложений на пятках мне помогло народное средство – мазь, состоящая из уксусной эссенции, сливочного масла и куриного яйца.

Куриное яйцо ставится в майонезную банку и заливается уксусной эссенцией чуть выше яйца. Банка закрывается и находится 5 суток в темном месте. Затем содержимое перемешивается и добавляется 125 г сливочного масла. Мазь готова. В течение 10–15 минут мазь втирается в место отложения солей (только в резиновых перчатках), или же накладывается обычный компресс на 1,5–2 часа.

Неделю лечите, неделя отдых и т.д. При сильном жжении в мазь добавьте больше сливочного масла.

Эта чудо-мазь помогла мне на Олимпиаде-80 и в настоящее время я не ощущаю болей. Желаю вам удачного лечения.

Адрес: Уинцадзе В. Х., Грузия, г. Тбилиси-0179, ул. Палиашвили, д. 52, кв. 11

ОГУРЕЧНЫЙ РАССОЛ – СРЕДСТВО ОТ ОЖОГОВ

При ожогах эффективен огуречный рассол. У меня было несколько случаев в этом убедиться.

Я работала в школьной столовой поваром. Несла кастрюлю с кипятком с плиты на раздачу. Нужно было поставить в мармид – это приспособление с подогревом для кастрюль. Когда я несла кастрюлю, вода еще бурлила. И вот когда я стала ставить кастрюлю в гнездо, оторвалась ручка. Меня ошпарило от носа до пояса. Моя реакция была мгновенной. Я ринулась в подсобку к бочке с огурцами. Озабочена была лицом и шеей и поэтому поливала рассол на лицо, и половина груди была в рассоле. Другая половина груди осталась без внимания. И, естественно, она облезла. Одежда снималась вместе с кожей, и я не рискнула уже ее мочить. А там, где поливала рассолом, даже красноты не осталось. Другой случай был на судне, где я тоже работала поваром. У меня была помощница – молодая девчонка. Вечером спать ее не уложить, а утром ходит и спит на ходу. Как-то я жарила пирожки, после слила в железную банку растительное масло. Оно было сильно горячим, аж дымилось. А моя помощница залезла рукой в это масло – хотела смазать формы для хлеба. Она заверещала, как сумасшедшая, а я со всех ног кинулась к холодильнику за рассолом. Помня свой опыт, я всегда держала банку с рассолом в холодильнике, периодически обновляя рассол. Через 30 минут у нее даже и следа не осталось от ожога на руке.

Если ожог небольшой, то можно просто соленый огурец приложить. Так я своих внуков лечу.

Буду рада, если кому-то пригодится мой опыт.

Адрес: Василенко Валентине Ефимовне, Краснодарский край, г. Новороссийск, п. Глебовка, ул. Молодежная, 7

РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

«Лечебные письма» читаю с самых первых номеров. Всегда жду с нетерпением следующего номера и читаю его от корки до корки. Хочу рассказать про свой рецепт. Он, наверное, больше подойдет женщинам, а может быть, им захотят воспользоваться и мужчины. Ведь все хотят выглядеть хорошо. В любом возрасте. Этот замечательный омолаживающий рецепт я узнала от своей тети, которая в свои 55 лет выглядит просто великолепно.

Разомните три лимона с кожицей, 3 головки чеснока, 3 стакана клюквы, настаивайте в 7 стаканах кипяченой воды. Поставьте на два дня на холод, затем процедите, влейте 400 г меда, перемешайте и поставьте еще на два дня на холод. Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день. Применяйте 1 раз в полтора года, не чаще.

Меня этот рецепт никогда не подводил. Попробуйте, не пожалеете.

Еще у меня есть полная комплексная программа по омоложению всего организма, в которой нет ничего сложного, и если набраться терпения и упорства, то можно реально омолодиться на 10-15 лет. Кому интересно, могу описать ее и выслать.

Всем желаю крепкого здоровья и всегда оставаться молодыми и красивыми.

Адрес: Стоцкой Алине, 109559, г. Москва, ул. Белореченская, д. 31, кв. 74

ЕСЛИ МУЧАЮТ ЗАПОРЫ

Многие люди мучаются от запоров. Я знаю хорошее средство от этой проблемы. Надо в каждое блюдо, кроме молочных, класть в конце варки молотый кориандр (семена), по-другому эта специя называется кинзой. 1/2 ч. л. на кастрюлю. Кориандр продается в магазинах, или можно самому вырастить и перекрутить на кофемолке.

И еще надо сушить ботву моркови и непорченые серединные листья. И также добавлять в конце варки в блюда. Сухая ботва моркови хорошо помогает от запоров и варикоза и улучшает вкус пищи. Через месяц или раньше все наладится.

Адрес: Алексеенко Тамаре Ивановне, 413100, г. Энгельс Саратовской обл., ул. Тельмана, д. 12, кв. 172

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ОТИТ ГЕРАНЬЮ

Как вылечить отит быстро и без применения лекарств.

Мы отдыхали летом в небольшом профилактории, в живописном месте в тайге. Собирали бруснику, ежевику, купались в речке. Речка была холодная, а моя дочь, 14 лет, очень любит плавать и нырять. В один из дней она со слезами сообщила мне, что у нее сильно болит ухо. Пришлось ехать в

ближайший поселок, где врач, осмотрев ее, назначил антибиотики.

За неделю лечения отит прошел. Вернулись домой, она пошла в школу, но в один из ветреных октябрьских дней вновь пришла из школы со слезами и сообщила, что сильно болит ухо. Опять кололи пенициллином, грели ухо, капали борный спирт. Неделю не ходила в школу. Выписали после лечения, и через две недели все повторилось вновь. Я была в отчаянии, понимала, что снова травить организм антибиотиками просто нельзя, будут осложнения, побочные эффекты от антибиотиков. Видя мой страдальческий вид, моя сотрудница поинтересовалась, что со мной. Узнав о моей проблеме, она меня успокоила и рассказала об истории с ее мамой. Ее мама дома болела отитом, который не поддавался никакому лечению. Ее консультировали у профессора, но никакие лекарства не помогали. Из уха периодически текло, и были боли. Случайно ей встретилась женщина в поезде и посоветовала закладывать в ухо плотную трубочку из листика герани. Она сделала эту процедуру всего три раза, и ее мучения закончились, отит прошел.

Я примчалась домой и сделала, как меня научили, моей дочери. Она уснула, температура спала и боль стихла. Повторила еще два раза и отит прошел, навсегда. Я это восприняла, как чудо.

А делать это нужно так:

Оторвать от листика герани приблизительно 1/3 по касательной, свернуть в плотную трубочку так, чтобы место разрыва скрутилось, и эту плотную трубочку вставить в наружный слуховой проход, разрезом вовнутрь уха. На ухо положить вату и повязать косынку так, чтобы воздух не проникал в ухо. Через несколько часов пинцетом вытащить герань, она становится сухой, как пергамент, коричневатой и покрытой белым налетом, как иней. В ухо вставить новую герань и снова тепло закутать ухо (ватой и косынкой).

И так до полного выздоровления. Всем, кому я это советовала, помогло очень быстро и эффективно.

Сосновская Л. Д., г. Томск

ВОЛШЕБНЫЙ ЧАЙ

В последнее время слово «чистка» стало нарицательным: что только не чистят – все подряд и самыми разными способами. Признаюсь, я тоже поддалась модным веяниям. Но поскольку от природы я человек ленивый, что-то радикальное делать с собой не стала.

Для себя я отбираю из литературы по теме оздоровления, в том числе и из «Лечебника», только те советы, следовать которым просто и приятно одновременно. Хочу поделиться рецептом замечательного чая, который чистит кровь, оздоравливает весь организм и самым лучшим образом восстанавливает функцию печени. Для приготовления чая три стакана истолченного шиповника варят в трех литрах воды 7-10 минут на малом огне. Затем, выключив огонь, нужно положить туда 4 столовые ложки с верхом чистотела, 10 столовых ложек шалфея и настоять в тепле 10-12 часов. Процедить и принимать три раза в день по 100 г за час до еды 20 дней подряд каждые три месяца в течение двух лет. Думаю, процедура не покажется вам утомительной, когда вы почувствуете на себе ее благотворное воздействие.

Юлия Федорова, г. Санкт-Петербург

ГОРЧИЧНАЯ ФУТБОЛКА

Расскажу, как я справляюсь с простудой без единой таблетки. Я пользуюсь старинным способом использования горчицы в качестве лечебного средства. Но ставить горчичники себе самому не очень удобно, просить домочадцев тоже не всегда получается, поэтому я придумал такой способ:

развожу столовую ложку сухой горчицы в двух стаканах теплой воды, хорошенько перемешиваю и смачиваю этим раствором старую хлопчатобумажную футболку. Причем смачиваю только те места, которые приходятся на грудную клетку и область лопаток. Сверху надеваю теплый свитер и усаживаюсь в свое любимое кресло с газеткой.

Много прочитать не удается: минут через 15-20 приходится снимать, особенно, если горчица свеженькая. Прогревает такая футболка очень хорошо и в применении удобна, а самое главное – прекрасно справляется и с простудой, и с кашлем.

Адрес: Самойлову Сергею, 344006, г. Ростов-на-Дону, пр. Соколова, д. 54, кв. 14

СОВМЕЩАЕМ ПОЛЕЗНОЕ С ПРИЯТНЫМ

Расскажу, как мы простыми средствами справились с диагнозом, который поставили моему мужу – синдром возбужденного кишечника, дисбактериоз.

Лечили мы его разными средствами, мало что помогало. Я давно слышала, что для кишечника очень полезны чеснок и чистотел. Чеснок способен даже подавлять рост раковых клеток и с успехом уничтожает все болезнетворные микробы в кишечнике. Мужа я лечила чесночной простоквашей:

вскипятить литр молока, разлить в майонезные баночки и остудить до комнатной температуры, после чего заквасить кусочками высушенного черного хлеба. Через сутки, когда молоко превратится в простоквашу, нужно положить в нее еще несколько сухариков, натертых чесноком. Простокваша готова.

Хранить ее нужно в холодильнике. Есть чесночную простоквашу приятно и полезно, а результат ощущается уже через несколько дней, исчезают неприятные ощущения в животе, вздутия, расстройства. Я кормлю иногда такой простоквашей всю семью: польза несомненная и никакого вреда для здоровья. Очень советую людям с похожими проблемами воспользоваться этим способом лечения. Желаю всем крепкого здоровья.

Е. И. Новгородцева, г. Москва

ЛЕЧУСЬ ТОЛЬКО ПШЕНИЦЕЙ



Как трудно иногда достучаться до нашего сознания! Я пришел к этому выводу, когда понял простые вещи.

Вот мой пример. Ведь всем давно известно, как полезна проросшая пшеница. Кто только об этом не говорил: и врачи, и целители, и авторитетные ученые. Кто-нибудь стал тут же оздоравливаться при помощи пшеницы? Из моих знакомых – никто. И это при том, что у каждого из нас проблем со здоровьем хватает. После перенесенной пневмонии простуды для меня стали бичом. Налицо был иммунный дефицит. И только тогда я решил целебные свойства проростков проверить на себе.

Сначала надо подготовить зерна. Для одной порции достаточно 80–100 г зерен. Их тщательно промывают холодной проточной водой, затем заливают холодной кипяченой водой таким образом, чтобы вода едва покрывала зерна, и ставят посуду в какое-нибудь теплое место на сутки. Спустя 24 часа вода сливается, а зерна по необходимости перебираются (те, что не проросли, выбрасываются). Проросшие зерна залить кипятком (предварительно можно провернуть на мясорубке), укутать, а когда остынет, есть. Можно добавлять в другую еду. Тут уж простор для кулинарной фантазии.

Единственное условие, о котором надо помнить, так это то, что целебными свойствами обладают только свежеприготовленные проростки. Мало того, что такой пищей вы насытите себя витаминами и микроэлементами, но и всеми необходимыми для жизни биологически активными веществами. Уже через неделю приема чувствуется бодрость, прилив сил, физическая сила. Результат для меня такой – простуды у меня не было уже года три. Чувствую себя замечательно, настроение всегда отличное. А сейчас я выращиваю пшеницу и по другой методике – жду, когда ростки достигнут длины 10 см, и питаюсь зеленью. Очень доволен. Вот такая простая истина открылась мне.

А на фото – мои замечательные внуки, ради которых я и борюсь за свое здоровье.

Игорь Федорович Иванов, г. Нижний Новгород

«БОЖЬЕ ДЕРЕВО»

Читаю «Лечебные письма» с большим удовольствием от корки до корки, в них много всего интересного и полезного, много чего и на себе испытал, улучшения не заставили себя ждать.

Вот решил и сам вам выслать небольшую заметочку об очень интересном и полезном лечебном растении. Это растение очень полезно при многих болезнях, я его испытываю на себе уже более 5 лет. И очень доволен результатом. Более пяти лет на своем садовом участке я начал выращивать полынь, в народе это растение называют «божьим деревом» или «турецким чаем». Его можно встретить на приусадебных участках по всему черноморскому побережью Краснодарского края. В последнее время его стали разводить и в других областях России. Что это за растение? Это полынь с приятным сильным лимонным ароматом, а ее декоративная внешность привлекает многих садоводов. Это многолетний кустарник с мелкими листочками типа укропных, высотой побегов до 1 метра. Принято считать, что латинское его название – артемизия абротанум – происходит от имени Артемиды, греческой богини охоты и покровительницы рожениц. Особой популярностью это растение пользовалось для лечения различных женских заболеваний, им лечили желудочные болезни, эпилепсию, менингит, нервные заболевания, туберкулез, разные локализации рака, особенно рак желудка и женской половой сферы, делали пластырь при опухолях и суставных болях, при ядовитых укусах и отравлениях.

Древние врачи применяли полынь при глазных заболеваниях, в качестве мочегонного, как глистогонное, при лихорадке, от насекомых. Пучки полыни вешали над входной дверью, над окнами, чтобы не проникло злое влияние от плохих людей. При головных болях клали веточку полыни под подушку и плохие сны не снились. Даже применяли ее как дезинфицирующее средство при холере. Попробуйте при головной боли или бессоннице обмотать голову повязкой, смоченной в настое полыни, или, как древние, надеть венок полыни – и сразу убедитесь в ее силе.

В наши дни полынь также находит широкое применение.

Вместе с чабрецом в соотношении 1:4 ее берут для приготовления отвара, применяемого ***для лечения алкоголизма*** *(1 ст. л. отвара, кипяченного 10 минут, пьют 3 раза в день за 30 минут до еды 2–3 месяца).*

Для возбуждения аппетита *и* ***при заболевании желудка с пониженной секрецией*** *употребляют настой травы:*
1 ч. л. на 2 стакана воды, довести до кипения, пить по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Известен прекрасный рецепт противоопухолевого чая:

Смешивают по 1 части еловых иголочек (молодых), листочков облепихи и полыни. 1 ст. л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Пить по полстакана 2–3 раза в день.

Однако следует заметить, что все полыни – растения ядовитые, поэтому разовая доза для человека не должна превышать при приготовлении 10 г свежих листьев и столько же сухого сырья. Собирать листья, верхушки побегов можно весь вегетационный период, массовый сбор – середина июля.

Растет полынь на любой почве, особого ухода не требует, лишь бы было

солнечное место. Все лето у меня на участке растут нарядные кусты-шары, которые не только украшают мой садовый участок, но и при порывах ветра ароматизируют воздух необыкновенно приятным запахом. Полынь «божье дерево» можно выращивать в горшках, вазах, на балконе. Я рекомендую всем завести у себя это удивительное растение.

Адрес: Брижань Валерию Ивановичу, 353715, Краснодарский край, Каневский р-н, ст. Чебласская, ул. Коммунаров, 6

ЕЩЕ РАЗ О БОЛИГОЛОВЕ

Хочу еще раз напомнить о болиголове. О нем пишут везде, и который лечит отлично. Моя знакомая вылечила фиброму матки, подруга, кисту. Также настойкой болиголова лечат все виды рака, мастопатию, простатит, аденому, туберкулез, эпилепсию, астму, рак кожи, импотенцию, венерические болезни, желудочно-кишечные колики, сердечно-сосудистые, при опухании миндальных желез, при ночных припадках, душевных болезнях, все женские болезни.

И если пришла к вам беда, и ничто не помогло, то начните лечиться болиголовом. Слова великих сатириков «спасение утопающих – дело рук самих утопающих» стали актуальным лозунгом. Выход один – помоги себе сам.

В организме идет смертельный бой, силы на исходе, надежда угасает, а рак торжествует. Так не теряйте надежды, позовите к себе болиголов. И он выйдет на арену боя – смертельный яд против смертельного недуга, и он победит.

Ведь болиголов при 4-й стадии рака с метастазами излечивает многих онкобольных, от которых отказались врачи. Так что не отчаивайтесь – выход есть даже в безвыходных ситуациях.

Взять 30 г сухой травы болиголова и залить 0,5 л водки. Настаивать 21 день в темном месте и чаще встряхивать. Принимать по Тищенко (царская, профилактическая от 1 капли до 40 капель и назад). Принимается один раз в день до еды с водой или отварами трав. Для ослабленных больных от 1 капли до 15 – 18 капель и обратно.

Кому что неясно, отвечу всем. Вкладывайте конверт с о/а. Будьте здоровы и счастливы.

Адрес: Грозиной Анне Геннадьевне, 393250, Тамбовская обл., Рассказовский р-н, с. Нижнеспасское

СБОР ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ

В вашей газете часто читаю письма с советами для гипертоников. Рецептов для понижения давления много, а вот для нас, гипотоников, выбор невелик.

Мне, например, в основном советуют стимуляторы-адаптогены – женьшень да лимонник, а это хоть и натуральные средства, но очень сильные, и пить их надо только утром. Я как-то выпила настойку женьшеня после обеда, так потом полночи уснуть не могла. Видимо, у меня очень чувствительный к стимуляторам организм. Кто-то еще советует крепкий чай или кофе, но вечером это тоже не выход. Так бы я и мучалась, если бы не нашла рецепт одного сбора. Просто купила в киоске книжку о травах, там рецепты прямо по болезням расписаны. Правда, без адаптогенов только один сбор нашла, но уже хорошо. Травки все достала без труда и быстренько себе лекарство приготовила.

Корень аира – 1 часть, корень любистка лекарственного – 4 части, трава зверобоя – 14 частей, трава земляники – 2 части, ягоды можжевельника – 1 часть, цветки цикория – 2 части, плоды шиповника – 4 части. 3 столовые ложки смеси заливала 0,5 л кипятка и оставляла в термосе на ночь. А с утра процеживала и пила настой в теплом виде за полчаса до еды, разделив все количество на три приема.

Попила я этот сбор с недельку и почувствовала себя лучше. А через месяц и совсем хорошо стало: голова болеть перестала, да и слабость прошла. Давление несколько раз измерила – четко 110 на 80 держится, а это для меня нормальный результат. Так что советую всем гипотоникам попробовать этот рецепт, я убедилась, что с его помощью хоть и не сразу, но можно наладить давление.

Григорьева С. Д., г. Актюбинск

РЕКЛАМА

Мужчины!

Верните себе здоровье

Проблемы в половой сфере начинают буквально атаковать мужчин, начиная с 40 лет. Это и половое бессилие, и нарушения функционирования мочеполовой системы, и простатит, и аденома предстательной железы. Все эти заболевания являются результатом образа жизни, а также процессов, которые начинают происходить в организме с возрастом. Уникальный препарат Виапотен® устранит сексуальные расстройства, урологические заболевания, и вернёт былую мужскую силу.

Почему именно Виапотен®? В первую очередь, потому, что в его состав входит большое количество субстанций, каждая из которых оказывает воздействие на определённый участок мочеполовой системы. В результате полностью нормализуется работа организма в половой сфере.

Ещё одна особенность Виапотена® в том, что он, в отличие от большинства других препаратов, существующих на российском рынке, является негормональным. Виапотен® подталкивает организм на самостоятельную работу по выработке половых гормонов, при этом не возникает зависимости от препарата.

При применении Виапотена® в мужском организме существенно увеличится уровень тестостерона, поэтому Виапотен® эффективен при половом бессилии, отклонении процесса сперматогенеза, бесплодии. Кроме того, Виапотен® поможет при ускоренном семяизвержении.

«Много лет жил с диагнозом аденома предстательной железы, о половой жизни и думать перестал. Услышав о Виапотене, решил попробовать. Сейчас очень рад, что сделал правильный выбор. Хочу похвалиться, что ночами не просыпаюсь для оправления естественной нужды, запах мочи от меня больше не исходит. А самое главное - меня вновь стали интересовать женщины. Большое спасибо.

P.S. Я не буду возражать, если моё письмо вы напечатаете в газете. Могу подтвердить всем, что благодаря Виапотену я опять здоров».

Иван Фёдорович, 58 лет г.Нижний Новгород

Вот выдержки из экспертного заключения и клинических испытаний по препарату Виапотен®:

Виапотен® стимулирует функцию половой системы и увеличивает половое влечение;

Виапотен® увеличивает выработку организмом половых гормонов;

Виапотен® рекомендуется для лечения импотенции;

Виапотен® - оказывает лечебный эффект при простатите и аденоме предстательной железы.

ВНИМАНИЕ! Получить дополнительную информацию и заказать Виапотен® можно только по тел. (095) 789-64-64.

Если Вы сообщите, что узнали о Виапотене® из этого выпуска газеты «Лечебные письма», Вас ждёт удивительный подарок*.

*** количество подарков ограничено.**

ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ ВАЖНО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В одном из номеров газеты женщина просила помочь ей в лечении болевой формы панкреатита. Такое было и у меня.

От сильных приступов в области подреберья приходилось приседать и ждать, когда пройдет боль. Ходила по врачам, лежала в больнице, ездила в желудочно-кишечный санаторий. Выполняла все предписания врачей, но ничего не помогало. Под подушкой лежал арсенал таблеток – от сильных болей невозможно было уснуть.

Тогда я стала читать много книг по оздоровлению. И вычитала следующее: «Наше «советское» питание – с точностью до наоборот. Сначала мы кушаем, а потом сразу пьем. Фрукты едим после основной еды – на десерт. А нужно сначала попить, а уж потом покушать, потому что пища переваривается сначала слюной во рту, далее различными ферментами, желудочным соком. Запивая еду, мы разбавляем все эти ферменты, и пища переваривается не полностью. После еды можно пить не раньше чем через 2 часа».

Почему нельзя кушать овощи и фрукты после основной еды? Потому что овощи и фрукты перевариваются в желудке очень мало времени. Основное их переваривание происходит в кишечнике. Попадая в желудок после тяжелой пищи, которая значительно дольше переваривается, овощи и фрукты, быстро переварившись, не могут попасть в кишечник, так как на их пути стоит преграда, и происходит гниение, брожение. Перейдя на такую последовательность: сначала питье, потом фрукты или салат, далее основная еда, я даже не заметила, как избавилась от мучивших меня болей.

Более подробно об этом можно прочитать в книге Г. Малахова «Очищение организма». Желаю всем читателям «Лечебных писем» здоровья, долголетия и счастья и советую перейти на правильное питание, тогда вы почувствуете радость от изменений, которые с вами произойдут.

Адрес: Тарасовой Л. Н., 141140, Московская обл., п. Свердловский Щелковского р-на

«ЛОВУШКА» ДЛЯ СКЛЕРОЗА

Все знают, что газ пропан-бутан опасен для жизни. Но мало кто знает, что в нем есть сопутствующие вредные вещества – радон и мышьяк. Мы привычно зажигаем на кухне газовую плиту и совершенно не думаем о том, что микродозы токсичных газов через легкие попадают в нашу кровь. Особенно опасны они для домохозяек, которые много времени проводят за приготовлением пищи.

Со временем эти токсичные вещества нарушают гематоэнцефальный барьер и проникают с кровью в сосуды головного и спинного мозга, затем происходит нарушение миелиновых защитных оболочек мозга и периферийной нервной системы. А это уже чревато для человека серьезным заболеванием – рассеянным склерозом.

В Санкт-Петербургском народном университете охраны здоровья людей доброй воли разработано простейшее защитное устройство, которое может защитить от токсичных газовых выделений. Его изготовление по плечу даже ребенку.

Газовый инвертор делается так:

возьмите кружок из консервной жести – например, крышку от баночки из-под маслин, вырежьте кружок диаметром меньше штатной круглой пластинки, которой закрыты горелки газовых плит, положите вырезанный кружок на доску, возьмите гвоздь (сотка) и набейте отверстий – сколько получится. Одна сторона этого кружка будет похожа на терку. Вложите кружок теркой кверху под штатный металлический кружок, и защита готова!

Евгений Ковалев, врач-валеолог, г. Санкт-Петербург

ЛЕЧЕНИЕ ЗАИКАНИЯ

Отвечаю на просьбу помочь в лечении заикания народными способами. Предупреждаю сразу: вылечиться народными средствами полностью невозможно. Но стоит потрудиться, чтобы в обычной жизни окружающие тебя люди не знали о твоем заикании. А заторы, возникающие при спорах, ругани и прочих волнениях и при длительном чтении, можно свести к шутке или вообще научиться держать себя в руках. Лечение – это большой кропотливый каждодневный труд. Надо набраться терпения и вам, и окружающим вас.

Для начала ко всем «зловредным» словам подберите заменители, чтобы в разговоре быстро менять их местами. «Здравствуйте» – «привет», «салют» и др. Каждый день надо исписывать по нескольку страниц, распевая по слогам, как в первом классе. Я не знаю, какая связь между моторикой руки и движениями лицевых мышц, но, поверьте, результат виден быстрее. Итак: МА-МА МЫ-ЛА РА-МУ. Можете списывать из газет, из книг, делать уроки, главное, чтобы было много разных слов. Обычно у заикающихся запас их ограничен именно из-за боязни стопора.

Пишите и пойте. Все знают, что при заикании надо читать нараспев. Читайте и добавьте к этому нормальное чтение шепотом с переходом в голос и чтение при громком шуме, потихоньку его уменьшая.

Для меня это был большой промышленный вентилятор. Я читала то около него, то в удалении.

Сейчас пишу и думаю, может, и не надо всем искать вентилятор, может, просто плотно затыкать уши, постепенно убирая затычки. Ведь чтение шепотом и чтение при шуме нужно для того, чтобы человек начал нормально говорить, практически не слыша себя, и не спешить.

Вот и все. Терпения вам и успехов.

Адрес: Медведевой Маргарите Аркадьевне, 141300, Московская обл., г. Сергиев Посад, Ново-Угличское шоссе, д. 34, кв. 88

ЖИВИТЕ В РАДОСТИ!

Письмо свое начну, пожалуй, вот с этих строк:

По-разному можно жить:
в горе можно и в радости,
вовремя можно есть и пить,

вовремя делать гадости.
А можно и так:
Рано утром вставать и узнать о чуде!
Рукой обнаженной солнце достать
И подарить его людям.

В наш XXI век все меньше становится чутких врачей, знающих, отзывчивых и милосердных. Часто их интересуем не мы, а наш большой кошелек. А некоторые прямо в глаза говорят, что, мол, эта болячка нажита годами и будет с тобой до смерти. И нет смысла лечить. Вот тогда и приходится мне самой искать то, что подходит именно моему организму, который я уже и знаю, и чувствую. И несмотря на свои болячки, я радуюсь небу, листочкам, цветам, замечаю их цвет, запах, красоту. Всегда улыбаюсь человеку, поздороваюсь, скажу приятное, комплимент – знаю, что от этих слов будет человеку радостно на душе. Какая бы наша жизнь ни была трудная, все же надо ей радоваться. Правда, есть и такие люди, которых удивляет моя жизнерадостность. Мол, чему она радуется? Но я не унываю, читаю подходящие книги, газеты, вот и вашу замечательную газету узнала. Большое спасибо и поклон от чистого сердца всем.

А теперь расскажу о восточной системе энергетических каналов. Это очень интересно и полезно знать, чтобы определить свою болезнь и вовремя начать лечить.

1. Канал легких – ручной канал (связывающий пальцы рук с внутренним органом). С данным каналом работают в случае бессонницы, головной боли, повышенной температуры или если боли в области груди – забит легочный канал. Парный ему – канал толстой кишки.

2. Неполадки в канале толстой кишки могут проявиться через запор, понос, газы, а также болезненные ощущения в области указательных пальцев рук. Может сопровождаться болью в области шеи.

3. Канал желудка – связывает орган с кончиками пальцев ног. Боль в области желудка, глаз (особенно при движении век), охлаждение нижних конечностей, боль при сгибании второго пальца на ногах.

4. Канал поджелудочный и селезенки. Возникают боли в коленях, повышенная утомляемость, снижение живости ума.

5. Канал сердца – вялость, боль в груди, болезни сердца, боль в мизинце при сгибании, либо онемение.

6. Канал тонкой кишки. Боль в щеках, в области наружной стороны кисти, в области пупка.

7. Канал мочевого пузыря – когда он неправильно функционирует (то есть работает), возникают боли в пятках, озноб, экзема.

8. Канал почек – связан с нарушением слуха, частым кровотечением из носа, ухудшением состояния волос и рвотой.

9. Канал перикарда – его называют каналом сексуальной сферы. Он проявляется через боли в области грудной клетки или межреберную невралгию (неожиданные резкие боли).

10. Канал трех обогревателей (нашего типа). Различают верхний, средний и нижний. Верхний расположен между сердцем и диафрагмой. Он контролирует распределение энергии сердцем и легкими по всему организму. Средний – находится на уровне желудка и контролирует работу селезенки, поджелудочной железы и желудка. Нижний – на уровне верхнего отверстия мочевого пузыря и контролирует деятельность почек и мочевого пузыря.

11. Канал печени – боль в крестце, межреберная невралгия, болезни глаз.

А эти рецепты в записную книжку.

Старинный рецепт от гнойников и фурункулов.
50 г черного хозяйственного мыла натереть на терке, добавить 50 г ржаной муки, 1 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. сахара или меда, перемешать. Массу залить стаканом кипятка и 2–3 минуты поварить, добавить одну церковную свечу без фитиля. Готовую массу слить в баночку, остудить и хранить в холодильнике. Мазь наносить на повязку и прикладывать к больному месту.

Средство от прыщей.
В растительном масле перетереть чеснок, процедить и этим маслом ежедневно смазывать прыщи на лице и шее.

Дедовский рецепт от простатита.
Смешать 1 яичный желток с 1 ч. л. меда и 3 ст. л. ржаной муки, чтобы получилось крутое тесто. Скатать из него свечи толщиной в полмизинца, положить в морозильник. Ставить свечи утром и вечером после опорожнения кишечника. Курс 1 месяц, перерыв 1 неделя и еще один курс.

Способ избавления от изжоги.
Надо пожевать, не запивая, 3–4 минуты свежий или размоченный в воде сухой горох.

От камней.
В 1 литр парного слабокипящего молока опустить на 10 минут 2 луковицы среднего размера (100 г), затем их растереть, отвар остудить и разделить на 3 части. Выпить в течение дня.

*С **герпесом** хорошо справляется корень солодки, так как в нем есть глицирризиновая кислота, которая способна не только подавлять, но и убивать вирус герпеса.*

Хочу посоветовать всем больным: прежде чем лечить свою болезнь, нужно почистить организм, сначала кишечник, ведь все болезни от того, как и что мы едим. Это уж точно, мною уже опробовано.

Желаю всем прекрасного здоровья.

Адрес: Нине Враковой, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

ЦИТАТА

Человек – высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И.П. Павлов

ЛЕЧЕБНЫЙ МЕТАЛЛ

Мне, как жителю города металлургов и как бывшему технологу литейного производства, имеющему самое непосредственное отношение к металлу, хотелось бы откликнуться на статью Квасова Ю. А. «Волшебный обруч», опубликованную в № 23. Речь идет о применении для лечения меди. Про этот металл я знаю много интересного.

ВАЖНЫЙ МИКРОЭЛЕМЕНТ

Вера в целебные свойства меди не является мистикой, абсурдом, она – следствие мудрости и векового опыта народа. Лечебный эффект меди связан с ее обезболивающим, антибактериальным и противовоспалительным действием. Медь выполняет важные функции в организме человека, она участвует в различных обменных процессах, о чем говорит ее высокая концентрация в печени и мозге, принимает активное участие в кроветворении, улучшает сон и успокаивает нервную систему, увеличивает защитные силы организма, способствует быстрому заживлению тканей.

ЛЕЧЕБНЫЙ ОБРУЧ

Действие металла так же проявляется планетарным влиянием. Медь, соответствующая планете Венера, способствует усилению таких венерианских качеств, как чувствительность, красота, понимание пластики и формы, ибо Венера способствует умиротворению и пластичности при столкновении с жесткими жизненными ситуациями. По астрологической классификации медь, относящаяся к Овну, который, в свою очередь, управляет головой человека, нашла себе применение в медицине, в данном конкретном случае в виде волшебного медного обруча. В таком положении она чувствует себя «при деле», на своем месте. Но этот обруч вполне приемлем и для лечения поясницы: от радикулита и остеохондроза. А чтобы не запаивать концы медных полос у себя на животе, его нужно изготовить из медной проволоки диаметром – 1-1,5 мм, делая три оборота вокруг поясницы и хорошо завязав концы. Кстати, от приступов головной боли, из-за отсутствия медного материала для изготовления обруча, можно избавиться и медными 5-копеечными монетами выпуска до 1961 года включительно, прикладывая их на лоб, виски, затылок (в зависимости от того, где болит), через 15-20 минут головная боль пройдет.

ЗАБИРАЕТ НЕ ТОЛЬКО БОЛЬ

Медь в виде обруча, надетого на голову, забирает не только боль, но и влияет на психологическое состояние человека, успокаивает его, внушая уверенность. Соприкасаясь с медью, человек становится спокойнее. Этим медь полезна людям, которые не умеют себя сдерживать. Но медь нельзя носить долго, так как она усыпляет человека, проедает в нем жилу стремления к добру и свету и одновременно сужает сознание человека. Под действием меди человек чаще будет ошибаться, попадать под влияние иллюзий.

НЕОБЫЧНЫЕ СВОЙСТВА

При контакте меди с кожей человека ток идет от металла к коже, в больном месте организм притягивает медь и держит ее. Медь в организме связывает токсины, склеивает бактерии. Электрический потенциал меди приблизительно равен электрическому потенциалу человеческого тела и имеет с ним один знак. Болевые активные точки тела имеют пониженный электрический потенциал и пропускают ток одного знака. Таким образом, ток меди сам выбирает нужную больную точку, в этом ее большое преимущество перед иглотерапией, где нужно точно знать расположение активной точки.

МНОГО – НЕ ВСЕГДА ХОРОШО

Отсутствие меди в организме или ее недостаток может привести к развитию тяжелых заболеваний, таких как болезнь Вильсона-Коновалова (в основе которой – патологическое увеличение уровня меди). Так как эта болезнь характеризуется нарушением обмена меди, снижением содержания в сыворотке крови фермента церулоплазмина, связывающего медь, и значительным накоплением меди в печени, в коже и в других тканях, надо лишнюю медь постепенно выводить из организма. Для этого есть специальные препараты. Также должна преобладать диета с низким содержанием меди, и ограничение продуктов, богатых медью: шоколад, фундук, овсяная, ячменная и гречневая крупа, горох, фасоль, печень, кальмары, твердые сыры, абрикосы, кизил, земляника, малина, ежевика, черная смородина, клюква. А из лекарственных трав – зверобой, полынь, тысячелистник.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

- ***Если болят руки**, на ночь нужно надевать тонкие варежки, положив в них по куску чистой меди или сжатой в комок медной проволоки.*
- ***При воспалении легких** на ночь на область легких наложить медные монеты, к утру температура спадет.*
- ***В результате ушиба ног** часто бывает **тромбофлебит**. Для его предупреждения в обувь под чулок нужно положить медную монету.*
- ***При боли в плечах** надо взять шерстяную тряпку, намочить в бензине, положить на больное место, а сверху сильно прижать нагретой медной тарелкой, пластиной или большой монетой. Проделать эту процедуру 3 дня подряд и боли исчезнут.*
- ***Медь излечивает глухоту**. Для этого одну 2-копеечную монету нужно прилепить на выпуклую кость за ухом, другую – к уху, со стороны лица. При шуме в ушах монету прикладывают сзади на шею.*
- ***От мозолей** применяется мазь, для приготовления которой следует накапать на медные пятаки свечного сала и оставить на 3 суток. За это время на пятаках образуется зеленая мазь. Ее накладывают на мозоли и делают повязку.*

Адрес: Леонову Б.А., 398902, г. Липецк, ул. Детская, 6-1

МОЛИТВА ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Однажды в молодости мне представилась возможность отправиться дрейфовать на Северный полюс. Я не задумывался ни минуты. Конечно, было трудно, но преодоление и себя, и разных обстоятельств, мужская дружба и поддержка наполнили мое сердце уверенностью и счастьем. Именно там слова «локоть друга» обрели особый смысл. Мы все учились терпеть. Терпели холод, усталость, тоску, страх, боль.

Вот о последнем и хочется рассказать подробнее. Однажды у меня начал побаливать зуб. Жаловаться у нас было не принято, ну я и терпел. Да, забыл сказать, дрейфовали мы по полгода. Где-то через месяц боль стала настолько сильной, что пришлось принимать анальгин. Но это помогало ненадолго. Конечно, можно было прервать зимовку и с самолетом улететь на Большую землю, но не хотелось оказаться слабаком. Мужики заметили мое состояние, стали расспрашивать, а я, как партизан, молчу, отшучиваюсь. Но однажды щеку у меня раздуло, и все стало понятно.

Тут-то один из наших, Виктор Иванович, и говорит: «Вот, чудила, если бы ты раньше мне сказал, то и не мучился бы столько времени. Наверное, месяца полтора терпишь или больше?» Потом он дал мне бумажку и говорит: «Прочитай ее сразу три раза, а потом в течение дня еще два раза по три».

Смотрю в бумажку, а это молитва. Мне даже как-то неловко стало. Я даже не крещеный, какие уж тут молитвы. Но зуб болит — спасу нет. «А, — думаю, — плевать, убудет с меня, что ли, если я почитаю?» Махнул я рукой на атеистические соображения и стал молитву читать.

После того, как я прочитал ее девятый раз, зубная боль стала затихать. Впервые за долгие ночи я спал хорошо. Утром зуб вообще перестал болеть. Через три дня ушла вся опухоль. Короче, про зуб я забыл.

Недавно пришлось пойти к зубному врачу по поводу десен, а она мне и говорит: «У вас тут зуб с кариесом глубоким. Почему вы его не лечите?» Отвечаю: «Не болит — вот и не лечу. Скоро уже 40 лет будет, как не болит». Врач мне не поверила. Сказала, что такого просто не может быть.

Я подумал, что эта молитва кому-то сможет помочь, поэтому посылаю ее текст. Еще тогда я себе ее переписал и спрятал, а недавно нашел.

О преславный священномучениче Антипо и скорый помощник христианам в болезнях! Верую от всея души и помышления, яко дадеся тебе от Господа дар болящия врачевати и расслабленныя укрепляти, сего ради к тебе, яко благодатному врачу болезней, аз, немощный, прибегаю и, твой досточтимый образ со благоговением лобызая, молюся: твоим предстательством у Царя Небеснаго испроси мне, болящему, исцеление от удручающия мя зубныя болезни, аще бо недостоин есмь тебе, благостейшаго отца и заступника моего, но ты, быв подражатель человеколюбия Божия, сотвори мя достойна твоего заступления через мое обращение от злых дел ко благому житию, уврачуй обильно дарованною тебе благодатию язвы и струпы души и тела моего, да тако, тихое и безмолвное житие пожив во всяком благочестии и чистоте, сподоблюся со всеми святыми славити Всесвятое имя Отца и Сына и Святаго Духа ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Назаров И. В., Москва

ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА

У моей подруги интересный был случай, который имел совершенно неожиданные последствия. У нее есть муж, и как не банально это звучит – он сильно храпит. С годами этот его недостаток стал все больше усиливаться, настолько, что спать с ним в одной комнате стало невозможно. Он, храпя, производил такие звуки, что в прямом смысле слова дрожали стекла в серванте и окне. Сам он спал при этом крепко.

Однажды в какой-то книге по нетрадиционным методам лечения моя подруга прочитала, что человек храпит тогда, когда у него есть упорное нежелание расстаться с устаревшими стереотипами, поэтому, чтобы перестать храпеть, нужно изменить свои представления. Для этого нужно было много раз повторить следующие слова: *«Я предаю забвению все, что в моей голове, что не похоже на любовь и радость. Я перехожу от прошлого к новому, свежему, жизненному»*. Когда моя подруга дала прочитать это мужу, дома разразился скандал. Муж утверждал, что он принципиальный, верный и хороший человек, что ему нет нужды менять свои стереотипы. Моя подруга на него очень обиделась и сказала, что если он не хочет сделать для нее такую малость, проговорить эти слова ради ее спокойствия и здоровья, то она уйдет от него, и действительно уехала к матери. Спустя три недели он все-таки решился проговорить эти слова, и каждый день он проговаривал их по много раз. На третий день сын заметил, что не слышал ночью, как отец храпит. Он позвонил маме, и моя подруга вернулась. Самое интересное, что муж не только практически перестал храпеть, но и стал не таким догматичным и костным. Наверное, что-то понял. Через какое-то время он даже смог поменять свою работу, в результате стал получать гораздо больше денег. Через год он сказал: «Каким же я был упрямцем, и из-за этого я столько в жизни проморгал!».

А. Д. Самойлова, г. Воронеж

Лечение с удивлением

Хочу поделиться с читателями «Лечебных писем» одним наблюдением. Примерно полгода назад мне пришлось вплотную заняться своим здоровьем: стало подниматься давление, хотя возраст у меня еще не тот, чтобы становиться гипертоником. Мне недавно исполнилось 36 лет. Я проконсультировалась у специалиста, который мне посоветовал обратить внимание на свой образ жизни. В первую очередь он порекомендовал сбросить лишний вес, а его у меня набралось немало уже, особенно после рождения второго ребенка; посоветовал упорядочить нервы, режим труда и отдыха привести в соответствие с потребностями и возможностями моего организма и так далее. Врач же мне посоветовал обратиться к народной медицине, к траволечению. Я без труда нашла рецепт, который помог бы мне стабилизировать кровяное давление, но вот что касалось похудания – все было сложнее. Я в своей жизни уже пыталась несколько раз похудеть, изнуряла себя диетами, но после них так набрасывалась на еду, что сброшенные килограммы возвращались за короткое время в двойном количестве. И я отказалась от этих безуспешных попыток похудеть. И решила просто попить сбор трав для нормализации давления. Рецепт такой.

Смешать 3 части травы пустырника, 3 части травы сушеницы, 2 части плодов боярышника, 1 часть коры крушины. Две столовые ложки этой смеси залить половиной литра крутого кипятка, кипятить 10 минут, настаивать полчаса, процедить. Пить по одной трети стакана три раза в день после еды.

Примерно через три недели я обнаружила, что юбка в поясе стала великовата. Потом это обнаружилось и на другой одежде. Я встала на весы – двух килограммов как не бывало. Поскольку я ничего не предпринимала, чтобы похудеть, а только пила травяной настой от гипертонии, то пошла к врачу спросить, все ли у меня в порядке. Когда он посмотрел на состав моего рецепта от гипертонии, сказал, что мой настой как раз и нервы успокаивает, и способствует похуданию. Тут уж я воодушевилась. Поскольку постоянно пить травы тоже нельзя, мне сразу захотелось не останавливаться на достигнутом. Как-то легко и просто я стала меньше есть, отказалась от всего вкусного и жирного. Еще почистила сосуды настойкой чеснока, рецепт которой вычитала в «Лечебных письмах». И чувствую себя пока неплохо.

Тамара Чекурова, г. Саратов

Гвоздика лучше анальгина

После 45 лет в здоровье женщин происходят такие перемены, которые надо преодолеть без потерь. Я имею в виду тот самый пресловутый переходный возраст, или климакс. Все эти гормональные перестройки иногда так мешают, что не знаешь, куда деваться. Вот в такие моменты и нужно себе помочь, чтобы жить нормально, чтобы нервы не перенапрягались и все физиологические перестройки протекали нормально. Есть очень много народных средств для этого. И когда я впервые почувствовала недомогания, которые одним словом не опишешь, тоже решила попить что-нибудь из трав. У меня есть приятельница, которая тоже была в таком же положении, что и я. И она мне посоветовала попить некоторое время отвар гвоздики – пряности.

от головной боли

15 штук гвоздики залить с вечера 0,3 л теплой (примерно 39–40 градусов) воды, настоять, укутав, ночь, утром выпить полстакана.

К тому моменту у меня было еще одно расстройство: очень часто болела голова по непонятным причинам. Она болела сама по себе. И вот по мере того, как я избавлялась от проявлений климакса настоем гвоздики, одновременно прошли мои головные боли. Чуть позже, когда муж пожаловался как-то на головную боль, я стала и ему давать мой настой. Через два дня он и не вспоминал, что голова болела. Потом еще несколько раз я применяла настой гвоздики исключительно в целях избавления от головной боли, и всегда он помогал. Вот так я и узнала, что можно делать, когда болит голова, чтобы не пить анальгин.

Юлия Борисовна Токарева, г. Вологда

Капуста – всему голова

Если раньше говорили, что национальный русский напиток – водка, то теперь все считают таковым пиво. Хорошо, что наше правительство наконец борьбу с этой напастью объявило, хоть рекламы меньше стало. Я как раз из тех, кто незаметно для себя пристрастился к пиву. Иду с работы, куплю бутылочку для улучшения настроения, и так почти каждый день. Но не учел я того, что регулярное употребление пива на всех действует по-разному. Короче говоря, посадил я свою печень на больничный лист. Пришлось идти к врачу. После обследования стало понятно, что без диеты и очищения печени мне не обойтись, если хочу жить здоровым. А помог почистить печень случай.

Жена каждый год по привычке капусту квасит. А в этот год мне на поле бесплатно удалось, после основной уборки, много капусты набрать, вот и наквасили больше обычного. Пришлось на квашеную капусту налегать, не пропадать же продукту. Как-то жена перекладывала капусту из ведра в банку, и рассола со стакан осталось. Взял да и выпил я этот стакан. А на следующее утро заметил, что в правом боку как-то полегче стало.

Стал я каждый день по стаканчику рассола за два приема выпивать. К концу второй недели весь рассол, который был в капусте, выпил. К удивлению, печень почти перестала беспокоить, кишечник лучше заработал.

Обрадовавшись, я продолжил лечение маслом расторопши, что в аптеке купил, и самочувствие стало еще лучше.

Так что не зря пишут ваши читатели, что лекарство у нас иногда под ру-

кой бывает, да мы о нем не знаем.

А пиво я теперь не переношу вообще, видно, на всю жизнь напился.

Олег Федюков, г. Москва

Корица на все случаи жизни

Никогда бы не подумала, что такая распространенная приправа, без которой трудно представить обычный яблочный пирог – великолепное лекарство. Узнала об этом случайно. Гостила у подруги, она живет далеко от меня, в другом часовом поясе, и стала чувствовать через несколько дней тяжесть в желудке и в кишечнике. Возможно, сказалась вода. Если у нас она очень мягкая, то там, наоборот, очень жесткая. Словом, состояние желудка вызывало у меня опасения. Когда подруга заметила, что мне нехорошо, и расспросила, в чем дело, она мне посоветовала несколько дней попринимать порошок корицы. Я готова была даже таблетки какие-нибудь попить, но подруга убедила, что корица лучше всяких лекарств избавит меня от болей в желудке. Я послушалась.

Принимала порошок корицы на кончике чайной ложки (2–3 г), запивая теплой водой, 2–3 раза в день до еды.

Буквально за два дня я почувствовала прежнюю легкость в пищеварительном тракте. Мне не верилось, что это – результат действия корицы на организм. Позже, уже вернувшись домой, я специально стала расспрашивать своих знакомых и друзей про целебные свойства корицы. Просто невероятные вещи я узнала. Корица – не только прекрасное средство для улучшения пищеварения, но еще и для возбуждения аппетита, снятия болей в желудке и кишечнике, подходит она при повышенной кислотности желудка. Порошок корицы укрепляет организм после болезней, очищает почки и мочевой пузырь, убивает глистов. К тому же очень ароматна и приятна на вкус. С тех пор у меня корица всегда есть в доме, на всякий случай.

Нина Николаевна Шмыгина, г. Москва

Чеснок – специально для мужчин

Ни для кого не секрет, что в определенном возрасте для многих мужчин главной угрозой являются заболевания предстательной железы. Сейчас уже придумано немало разных лекарств от этих проблем, но вся беда в том, что все-таки «пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Поэтому при первых признаках неполадок со здоровьем, когда я вдруг осознал, что у меня не все в порядке с простатой, я бегом побежал в поликлинику. И хотя серьезных нарушений в организме не нашли, я не успокоился. Стал приставать к своему деду, который дожил до старости, избежав многих болезней, потому что прекрасно разбирался в народной медицине. Когда дед выслушал мои опасения по поводу простатита, он мне дал простой совет, я даже не поверил, что это может помочь. Но позже убедился в правоте деда, поскольку полностью избавился от первых признаков болезни. Рецепт оказался очень простой.

5 измельченных зубчиков чеснока залить половиной литра кипятка, настоять ночь, процедить и принимать по четверти стакана 1–2 раза в день до еды. Курс лечения – до полного исчезновения признаков болезни, но не менее трех недель.

Я был готов к любому лечению, но вот что чесночный настой способен помочь – никогда бы не поверил, если б не проверил на себе. До сих пор удивляюсь таким свойствам обыкновенного чеснока.

Второе средство, которое дед посоветовал, – массаж простаты, но тут пришлось обращаться к специалисту, самому так не сделать.

Так что, мужики, имейте в виду: если вовремя обратить внимание на свое здоровье, то можно избежать даже такой болезни, как простатит. Чесночный настой можно пить и для профилактики.

Игорь Черкашин, Новосибирская область

Вот это редька!

Дорогая редакция, хочу поделиться своим наблюдением, оно может пригодиться многим. Однажды я очень сильно простудилась, и долгое время не могла избавиться от кашля. Как часто бывает в таких случаях, я воспользовалась старинным рецептом, о котором знают все: стала принимать сок чёрной редьки. Соком же натирала грудную клетку. Кашель мой не поддавался лечению, но я решила, что не откажусь от редьки. Продолжала его принимать по схеме.

Свежеприготовленный сок черной редьки развести холодной кипяченой водой в соотношении 1:5. Принимать, начиная с одной чайной ложки, доведя постепенно дозу до четверти стакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения – один-два месяца.

Так я и лечилась. Но главная радость не в этом, хотя от застарелого кашля я избавилась. Все дело в том, что к тому времени у меня были серьезные проблемы с желчным пузырем: песок. Так вот, пока я лечилась от кашля, полностью избавилась от песка в желчном пузыре. Поскольку вскоре мне пришлось проходить обследование, я сделала УЗИ и сама себе не поверила: песка больше не было. Да это и чувствовалось – ни одной желчной колики за это время у меня не произошло. Все – редька!

Варвара Степановна Иванова, г. Липецк

ЦИТАТА

Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм.

Гиппократ

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПОЗВОНОЧНИКА

О том, что жизнь – это движение, мы чаще всего вспоминаем, лежа на диване перед телевизором. А убеждаемся в справедливости высказывания, когда начинает «стрелять» в спину, либо когда голова с трудом поворачивается. А потом все списываем на остеохондроз, от которого все равно никуда не денешься.

Но оказывается, можно жить и без этих неприятностей, если вовремя о себе позаботиться. Всего-то и надо – подобрать для себя хотя бы самую простую гимнастику и размять, расшевелить наш позвоночник. Несколько минут в день, потраченные на гимнастику, окупятся прекрасным самочувствием на долгие годы. Я это утверждаю с полным на то основанием, потому что на собственной, извините, шкуре все испытала. Тоже страдала от боли в шее, пояснице, пока один знакомый доктор не посоветовал заняться гимнастикой. Дело пошло на поправку не сразу, но зато после регулярных занятий уже через полгода я стала хозяйкой своего тела. Поэтому хочу поделиться простыми упражнениями с читателями «Лечебных писем».

- *Сидя на стуле, опустив руки вдоль тела, выполняйте повороты головы в стороны с максимально возможной амплитудой. Выполняйте это упражнение очень медленно, повторите 8–10 раз.*
- *Сидя на стуле, опустив руки вдоль тела, медленно опускайте голову, стараясь достать подбородком грудь. Сделайте так 8–10 раз.*
- *Так же сидя на стуле, наклоните голову назад и тяните при этом подбородок вверх. Выполняйте очень медленно, повторите 8–10 раз.*
- *Из того же положения, сидя на стуле и опустив руки свободно вдоль тела, поднимите вверх плечи и держите их в таком положении 10 секунд, затем опустите и расслабьтесь на 15 секунд. Повторите упражнение 5–6 раз.*
- *Лежа на спине, согните ноги в коленях. Надавливайте поясницей в пол в течение 10 секунд, затем расслабьтесь ненадолго.*
- *Лежа на спине, положите руки на пояс. Сделайте глубокий вдох, на выдохе поднимите таз и прогнитесь, насколько вам это удастся. Сделайте так 8–10 раз.*
- *Лежа на спине, сделайте вдох. Поднимите согнутые ноги и прижмите их к животу, обхватив руками и прижав голову к коленям, выдохните. Повторите упражнение 8–10 раз.*
- *Стоя на четвереньках, вдохните, на выдохе поднимите спину вверх, округлив ее. При этом не отрывайте колени и руки от пола, а голову опустите вниз. Выполняйте в медленном темпе, вас должно интересовать качество, а не количество выполненных упражнений, важно получить удовольствие при этом.*
- *Стоя на четвереньках, голову и туловище поверните влево и вдохните, вернитесь в исходное положение на выдохе. То же самое сделайте в другую сторону. И так 8–10 раз в каждую сторону.*
- *Возьмите палку, встаньте прямо, руки вытяните вверх. Опустите палку на грудь – выдохните. Примите исходное положение, затем опустите палку на лопатки. Сделайте упражнение 8–10 раз.*
- *Из положения стоя и держа палку на груди, наклонитесь вперед, положите палку на пол – выдох. Примите исходное положение – вдох. Повторяйте 8–10 раз.*
- *Стоя, держите палку в опущенных руках за спиной. Выполняйте наклоны вперед, поднимая руки с палкой как можно выше назад. Руки вверх – выдох, вернувшись в исходное положение – вдох.*

Все эти упражнения очень простые. Но если всю гимнастику делать так, чтобы чувствовались и напрягались все мышцы, здоровье позвоночника вам обеспечено.

Валентина Мартемьянова, г. Челябинск

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ

Когда-то в молодости я решил заняться йогой. Пытался сделать это самостоятельно, убедился, что все это не для меня. Но несколько полезных упражнений с тех пор я все-таки взял на вооружение. Особенно меня привлекло одно, которое способно притормозить процесс старения. Вот уже много лет, как только почувствую напряжение, я всегда его делаю. И действительно, прекрасно себя чувствую.

Упражнение называется «Полусвеча». Лягте на спину, руки вдоль туловища. Сделайте вдох через нос и медленно поднимите обе ноги вверх, опираясь на ладони. Можно упереться ногами в стену. Чтобы не чувствовать напряжения, подоприте бедра руками и постарайтесь принять удобное положение. Упражнение очень легкое и приятное.

Все свое внимание сосредоточьте на брюшной полости и пояснице. Оставайтесь в этой позе до появления усталости, но не дольше 5–10 минут. Начинайте с 1–3 минут.

Это упражнение потому и называется упражнением сохранения молодости, что поддерживает железы, внутренние органы и кожу в бодром состоянии, препятствует преждевременному появлению морщин, старению. Оно рекомендуется как женщинам, особенно тем, у кого есть проблемы с женскими половыми органами, так и мужчинам, потому что восстанавливает мужскую силу. Отчасти это упражнение действует и на щитовидную железу.

Очень советую всем немедленно заняться им, честное слово, не пожалеете!

Олег Борисович Ермилов, г. Москва

Если честно, то раньше я никогда серьезно не относилась к народной медицине. Думала, травами да корешками люди лечатся только потому, что у них денег на лекарства не хватает. Так я считала почти всю свою жизнь. Только к 50 годам поняла: я была не права. Ведь народные средства помогли мне избавиться от серьезной болезни.

СИЛА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Сейчас я думаю: как мне удалось почти полвека оставаться здоровой? Это все благодаря моим родителям. Они у меня оба – педагоги, познакомились еще в институте, а потом вместе работали в школе учителями физкультуры. Меня с пеленок приучали к спорту, к водным процедурам, к правильному режиму дня. Папа всегда говорил, что больным и хилым человеку быть стыдно, а если мы здоровье потеряли, значит, поленились, совсем распустились.

Бывали, конечно, и у меня простуды, ОРЗ, краснуха и ветрянка... Да, еще пару переломов я когда-то заработала, когда фигурным катанием занималась. Если кто-нибудь у нас дома заболевал, лечились, конечно, аптечными лекарствами. Когда бабушка советовала натуральной микстурки из трав попить, родители говорили ей, чтобы она со своими допотопными знаниями о медицине в мое лечение не вмешивалась. Так еще с детства у меня сформировалось отрицательное отношение к народной медицине. Не верила я, что она помогает, и все тут. Слава Богу, что и во взрослом возрасте я ничем серьезным не болела. Были, конечно, и головные боли, и давление иногда подскакивало, но выпью таблетку, вроде полегче станет. Лечиться травами даже не пробовала. И представляете, как я была поражена, когда врач в 48 лет мне поставил диагноз миома! Я, конечно, знала, что у женщин с возрастом бывают разные нарушения. С этой мыслью и шла к врачу, но оказалось, все намного серьезнее. Я сразу же подумала об онкологии. Решила, что врач просто меня утешает: мол, у многих это бывает, к раку никакого отношения не имеет, поскольку опухоль доброкачественная, но на всякий случай надо ее исследовать. Такие разговоры просто довели меня до отчаяния. А самое главное – непонятно, что дальше делать. Никакого плана лечения, просто надо ждать, а если станет хуже – на операцию.

В таком ужасном настроении я зашла к своей подруге. Домашним своим решила ничего не говорить, а поделиться с кем-нибудь хотелось. Только пришла к Кате – чуть не с порога разрыдалась. А она меня давай утешать. Насчет онкологии то же самое сказала, что и врач. И что болезнь эта лечится народными средствами, да еще что-то из психологии стала мне объяснять – про обиды на мужа и прочие якобы ее причины. Тут я не выдержала: как можно впадать в такие суеверия, если речь идет о серьезном заболевании!

В таком состоянии Катя, наверное, меня еще ни разу не видела. Подруга моя засуетилась, стала искать успокоительное, но в доме ничего не нашлось. Тогда она просто плеснула в мою чашку с чаем какое-то ароматное снадобье из темного пузырька. Я попробовала – и этот чай мне сразу очень понравился. Что-то с алкоголем, но запах такой приятный и вкус замечательный. Я с удовольствием выпила чай и перестала плакать. Катя обрадовалась и стала рассказывать, что ей тоже очень нравится эта настойка из кедровых орешков. У них в доме они всегда есть: мама из Сибири присылает. А кедровая настойка – это их семейное лекарство. Катя ее в чай добавляет для бодрости, чтобы на все сил хватало. Свекрови она тоже помогает – отложение солей меньше беспокоит, а Катиного мужа этими орешками с медом даже от язвы вылечили. И детям кедровые орехи все время давали, чтобы лучше росли.

Бутылочку с настойкой мне Катя с собой дала и еще пакет орехов насыпала. Помню, я с сомнением покрутила пузырек в руках, но с благодарностью взяла эти подарки. Катя меня както заговорила и утешила. А настойка действительно оказалась чудесная. Я стала добавлять ее в чай по ложечке и с каждым днем чувствовала себя все бодрее.

Постепенно я успокоилась, и страх перед болезнью отступил. Если уж такая болячка ко мне прицепилась, а лекарств от нее нет, не умирать же теперь с горя! Но когда пришло время повторного обследования, признаюсь, я сильно разволновалась, мысленно уже готовилась идти на операцию. Каково же было мое удивление, когда врач сказала, что миома немножко уменьшилась! С этой новостью я снова побежала к Кате. Она очень обрадовалась за меня и тут же разложила на столе подборку рецептов от миомы. Среди них был и рецепт с кедровой настойкой. Катя сказала, что это, оказывается, очень хорошее средство от миомы, она сама недавно узнала.

Но лечиться надо комплексно, и для этого она выбрала из «Лечебных писем» рецепты, которые уже многим женщинам помогли. Это прием внутрь и спринцевание настойкой чистотела, и курс лечения настоем липы, и голодание раз в неделю. Так я впервые познакомилась с вашей газетой, и мои сомнения в действенности народных методов лечения стали развеиваться. Ведь если даже врач подтвердил, что народные средства действуют, значит, с моей болезнью можно справиться!

Больше года ушло у меня на лечение, и миома уменьшилась с 10 до 3 недель (у кого она есть, поймут, что это значит).

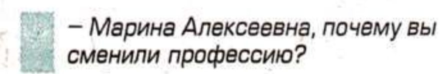
И в силу народной медицины я теперь свято верю, жалею, что столько лет заблуждалась.

Будьте здоровы и никогда не сдавайтесь перед трудностями!

Стрельцова Г. И., г. Тверь

ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА БЕЗГРАНИЧНЫ

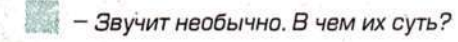
В последнее время врачи все больше убеждаются в том, что лечить нужно не отдельный орган или систему, а всего человека в целом. И часто для того, чтобы человек был здоров, не нужно затрачивать слишком много времени и покупать дорогие лекарства. Сегодня гость нашей редакции – петербурженка Марина Алексеевна Баланова, физик по первому образованию, призванием и делом жизни которой вот уже 15 лет является реабилитация больных. Она – автор уникальной методики, позволяющей организму человека работать в системе самообучения и саморегуляции, а следовательно, быть здоровым на все 100 процентов.



– Марина Алексеевна, почему вы сменили профессию?

– По личным причинам. После рождения сына медики поставили ему диагноз болезни, последствия которой, по их утверждению, были необратимыми. Так что единственным выходом в этой ситуации было, как в той поговорке: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Чтобы справиться с недугом, пришлось, да и теперь приходится, получать образование за образованием в таких областях, как психология, медицина, лечебная физкультура, освоить техники классического массажа, баночного, точечного и ножного, дыхательные гимнастики, хатха-йогу, цигун-терапию, гирудотерапию. Восточные техники удалось изучить непосредственно у носителей этих методик, поскольку моя семья долгое время жила в Дальневосточном регионе.

Как результат, на сегодняшний день – сын здоров, а приобретенные обширные знания в различных областях позволили со временем наработать ряд своих методик в диагностике и лечении широкого спектра заболеваний.



– Звучит необычно. В чем их суть?

– Все очень просто. Мы должны не лечить организм, а обучить его делать это самостоятельно. Как только ребенок появляется на свет, мудрая семья активно учит его навыкам самообслуживания (никто не собирается кормить его до глубокой старости с ложки!). В результате приобретенной ребенком самостоятельности родители могут позволить себе заниматься своими делами, а ребенок постепенно уже совершенствуется дальше, учится всему тому, что умеют взрослые. Мозг – наш ребенок. Чем быстрее мы его научим самостоятельно обслуживать свой организм, тем больше времени и сил у нас останется для себя.

А вот когда вы приходите к врачу, все происходит как раз наоборот! Врач, выписав лекарства и назначив процедуры, постоянно кормит организм «с ложечки», вместо того чтобы самостоятельно научить его себя лечить и обучать.

– Неужели это возможно?

– Конечно! Не секрет, что каждому движению – ходьбе, повороту, наклону и пр., соответствует работа строго определенных групп мышц, связок, сухожилий. Они включаются в строгой последовательности, и каждая из них выполняет в этом движении свою функцию: одна перемещает тело, другая мешает ей (сдерживает ее ретивость), третья нейтрализует, четвертая фиксирует, пятая стабилизирует. Если функцию одной начинает выполнять другая мышца, то организм тратит нерационально много энергии на это действие. Отсюда – общая физическая утомляемость, усталость, а впоследствии – застой, отечность, целлюлит в одной области и чрезмерное сдавливание костных и мягких тканей (например, сосудов) в другой. В первом случае пациентка будет недовольна своей фигурой, во втором случае будут беспокоить боли. Но и это не самое главное. Главное то, что из-за этих дисфункций нарушается поступление определенных сигналов в мозг из этих областей. Мозг получает неполную или ложную информацию и программирует ее. Неправильное функционирование возводится в ранг автоматизма. Мозг начинает управлять работой органов в этих областях неправильно.

– А чем это нам грозит?

– В результате неправильного функционирования органов в них происходят изменения в тканях. Сигналы тревоги из этих областей в мозг приводят его в постоянное возбуждение. Так наступают утомляемость, истощение уже самого мозга: нарушаются память, внимание, мышление, портится настроение, характер.



– Значит, самое главное – правильно оценить работу мозга?

– Не только. Когда пациент приходит на прием, важно не только правильно определить физическое состояние человека, но и увидеть, как он владеет эмоциями, его способность или неспособность к активным действиям, определить его темперамент, конституцию, характер, понять, как у него складываются отношения на работе, в семье, ознакомиться с его привычками, образом жизни. Только после этого можно сказать, что является следствием, а что – причиной болезни. Следствие можно лечить бесконечно, в этом случае мы и получаем вариант бесконечного хождения по врачам.



– Кроме устранения физических недугов, важно перепрограммировать еще и мозг?

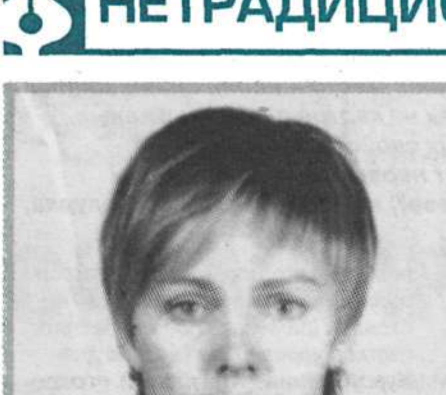
– Конечно!



– Но это же кодирование. Метод-то не нов.

– Кодирование – это насильственное вмешательство в работу мозга. Человек перестает курить, пить, но у него портятся характер, настроение, т.е. нарушается психика. Какое ж это восстановление!

А вот перепрограммирование с помощью специальных упражнений нормализует работу мозга, причем эту работу по коррекции и перестройке выполняет сам мозг. И это главное. Поэтому все системы организма начинают работать слаженно.



 *– А как конкретно это происходит?*

– Вот здесь мы и используем революционный метод, называемый «формирование правильного двигательного стереотипа», о котором мы говорили выше.

 *– Наверное, это занимает очень много времени?*

– Отнюдь. Все упражнения очень просты и могут выполняться буквально «на ходу», играючи. Через какое-то время у пациента включится система самообучения и саморегуляции, и болезни постепенно отступят. Человек начинает чувствовать себя комфортно и физически, и душевно.

 *– Сегодня все больше людей жалуются на гипертонию. Как вы считаете, почему это происходит?*

– Причин может быть много. В основном гипертоники – люди, с детских лет запрограммированные на «надо»: вставать рано, быть отличником, помогать по дому и т.д. Они просто не могут жить в режиме «мне сейчас хочется» и все время пытаются сделать чуть больше, чем в их силах, все время пытаются «перепрыгнуть планку», везде пытаются успеть, одним словом, «горят». А в итоге подрывают здоровье.

Но ведь успешно продвигаются вперед в основном те люди, которые умеют не только в нужный момент собраться, но и в нужный момент расслабляться! Массаж, медитация, ароматерапия – все это действенные методики расслабления, которые эффективно помогают справиться с повседневными нагрузками.

Вот простая методика – ее лучше выполнять вечером перед сном, но можно и в любое другое время, когда вам необходимо расслабиться. Итак, ложимся, руки вдоль туловища:

1. Активно сожмите кулаки и напрягите руки до плеча на вдохе, потом медленно и спокойно расслабьтесь на выдохе.
2. Сильно вытяните на себя на вдохе стопы, а на выдохе резко сбросьте напряжение.
3. На вдохе выпятите грудь вперед [как по команде «смирно!»], на выдохе расслабиться.
4. На вдохе втянуть голову в плечи, как черепашка, на выдохе – расслабиться.
5. На вдохе сжать челюсти, на выдохе – расслабить челюсти, нижняя может отвиснуть.
6. На вдохе сильно зажмурить глаза (брови не сводить, мышцы лба расслаблены), на выдохе – расслабить.
7. На вдохе отвести уши назад – на выдохе расслабить.

После этих упражнений человек прекрасно засыпает и хорошо восстанавливается за ночь. Можно даже днем, когда вы чувствуете, что напряжен тот или иной отдел организма, проделать соответствующее упражнение. Позднее сила сокращений может быть очень небольшой, буквально на уровне мысли.

 *– Как вы считаете, победим ли бич XXI века – атеросклероз?*

– Конечно. Но здесь главное понять, почему происходит закупорка сосудов. Опасен не тот холестерин, который поступает к нам с пищей, а тот, который выбрасывается печенью для усвоения белковой пищи. Самая большая выработка холестерина происходит в ранние часы, и потому те, кто начинают свой день рано (помните пословицу «Кто рано встает, тому Бог подает»), находятся в лучшем положении, чем те, кто по биоритмам «сова». Люди-«жаворонки» рано завтракают, у них идет правильное усвоение пищи, они хорошо себя чувствуют, у них хорошая мышечная масса и упругость кожи. Да и белковую пищу лучше есть в первой половине дня. Главное, не смешивать в один прием пищи растительный жир и животный. По отдельности они почти не всасываются в кровь, но если вы, допустим, пожарили мясо на растительном масле... Капельки жира, поступая в кровь, «одеваются» в белковую оболочку. И если белка в кровь поступило меньше, чем жира (как при смешивании растительного и белкового), эти капельки получаются очень большими по диаметру и либо застревают в узком просвете сосуда, либо застревают там, где кровь течет очень медленно. А вот если белка поступает больше, чем жира, то липиды получаются очень маленькие и могут легко циркулировать, нигде не оседая. Поэтому правильнее жарить мясо на животном жире.

– В последнее время все чаще ставят диагноз «бронхиальная астма» даже детям. Каким образом можно помочь такому больному?

– Заболевание астмой непосредственно связано с вегетативной нервной системой. Она имеет два отдела – симпатический и парасимпатический. Во время вдоха активнее симпатический, когда нервные импульсы воздействуют на бронхи. Бронхи в свою очередь раскрываются, свободно пропуская атмосферный воздух. Одновременно по тем же нервным путям импульсы действуют на сердце, оно учащает свой ритм и пульс. А теперь, внимание: чем больше разница пульса на вдохе и на выдохе в каждом дыхательном цикле, тем лучше сократительная деятельность бронхов. Величина разницы пульса на вдохе и выдохе называется дыхательной аритмией сердца. Обычно вдох короче в 2 раза выдоха – это норма. При бронхиальной астме человек делает вдох, а бронхи не открываются, вот и наступает бронхоспазм. Человек делает выдох, а просвет в бронхах находится на том же уровне, что и во время вдоха. Выбросить отработанный воздух ему трудно. Возникает недостаточность кислорода. Дыхательные центры сигнализируют об этом, в результате дыхание становится частым, и вдох становится более длинным, а выдох – коротким. Единственное спасение – бронхолитик. Но проблема в том, что бесконтрольное использование бронхолитика приводит в дальнейшем к полному утрачиванию сократительной способности бронхов. Они превращаются в неподвижные трубы. Поэтому наша задача – научиться управлять разницей пульса на вдохе и выдохе. Лучшее средство – овладение диафрагмальным дыханием (животом), когда вдох в два раза короче выдоха. Таким образом жизнедеятельность легких восстанавливается довольно быстро.

Я считаю, что нет неизлечимых болезней, и именно болезнь – это сигнал человеку, что что-то в его организме не в порядке. Но человек думающий всегда может помочь себе. Ведь возможности человека действительно безграничны!

Беседовала Светлана Владимирова

Растет эта скромница почти на всей территории нашей страны. Ее излюбленное место – вдоль сырых дорог, по краю болот, по берегам рек, в канавах, очень часто встречается как сорняк на картофельных и ржаных полях. Сушеницы так много везде, наверное, потому, что спектр ее целебных свойств очень широк. Препараты сушеницы замедляют ритм сердечных сокращений, успокаивают нервы, усиливают перистальтику кишечника, заживляют раны и порезы (потому и порезная трава), помогают при язве желудка, гипертонии, стенокардии, бессоннице и во многих других случаях.

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ – ПОРЕЗНАЯ ТРАВА

КАК Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ ГАСТРИТА

Не буду расписывать, каково это, когда болит желудок. У меня гастрит с повышенной кислотностью. Есть ничего не можешь, чуть что съешь – изжога. Как и многие люди в таких случаях, я начал лечение с визита к врачу, который, посмотрев на результаты анализов, посоветовал мне набраться терпения и полечиться травами. А уж если не поможет, то тогда обратиться к другому лечению. Хороший доктор попался, я ему благодарен, что он не посадил меня на химические препараты, которыми, как известно, одно лечишь, а другое калечишь. Жена принесла домой много разных трав, но сначала я стал пить отвар из сушеницы топяной.

2 столовые ложки сухой травы залить стаканом кипяченой горячей воды в эмалированной посуде, прогреть на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по трети стакана 2–3 раз день.

Но совсем хорошо я стал себя чувствовать, когда стал принимать травяной сбор, а не одну только сушеницу.

Взять 2 части травы сушеницы, 2 части зверобоя, 3 части мяты перечной, 1 часть плодов тмина, 2 части подмаренника, 3 части мокрицы, 2 части клевера красного и 2 части ромашки аптечной. Все травы хорошо перемешать, взять 3 столовые ложки сбора, залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, не менее часа, процедить, пить по полстакана отвара три раза в день в теплом виде за полчаса до еды.

После приема этого сбора в течение трех недель я просто забыл, что такое гастрит. Никаких лекарств. Правда, соблюдал и диету, да разве захочешь съесть что-нибудь, когда тебя крутит от боли. Так и вылечился. Острых приступов ни разу не было. Пару раз что-то беспокоило, так я сразу сушеницы заварил, попил два дня, и все. Знаю, многие мучаются заболеваниями желудка. Попробуйте мой рецепт. Только учтите, что сушеница понижает давление.

Валерий Белоглазов, г. Сургут

ЗДОРОВЕЕ ВСЕХ ЗДОРОВЫХ

Я на свое здоровье никогда не жаловалась, но это не значит, что у меня не было проблем. Муж говорил, что все мои проблемы – от скверного характера. Все дело в том, что я раздражалась по поводу и без повода. Понимала, что все от этого страдают, но ничего поделать с собой не могла. И тогда моя мама приготовила мне травяной отвар, с которого началось мое обновление.

Для сбора нужно взять 4 части вереска, 3 части пустырника, 3 части сушеницы топяной и одну часть валерианы. 4 столовые ложки смеси залить одним литром кипятка, настоять. Принимать по четыре-пять глотков через час в течение дня. Курс лечения – три недели, по необходимости можно повторить после перерыва.

Я устроила себе несколько курсов. Постепенно стала замечать, что не только нервы успокоились, но и спать стала лучше, исчезли страхи, вернее, то состояние, про которое говорят «кошки на душе скребут».

Лариса Меркулова, г. Тюмень

ЕЩЕ ОДИН РЕЦЕПТ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

Проверила на себе благотворное влияние целебных трав, которые очень хорошо помогают при повышенном давлении, особенно на ранних стадиях гипертонии. Очень важно поймать болезнь в самом начале. И когда впервые я стала чувствовать, что давление меняется в сторону повышения, сразу насторожилась. Побежала к своей бабушке, которая всю жизнь лечится только народными средствами, она мне и посоветовала пить настой из трав.

Смешать и тщательно измельчить взятые поровну цветки боярышника, траву пустырника, траву сушеницы и листья омелы. Две столовые ложки смеси залить литром кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день через час после еды.

Сначала я принимала настой по схеме: две недели пью, две недели – перерыв. Потом, когда состояние стало заметно лучше, я стала принимать настой в течение одной недели каждый месяц. Теперь принимаю этот сбор только для профилактики, поздней осенью, и в редких случаях, когда чувствую себя плохо. Давление нормализовалось, и если иногда и повышается, то не так высоко, как раньше. И такие случаи все реже и реже происходят. Очень надеюсь, что я не дала развиться гипертонии.

Ольга Прокудина, г. Новосибирск

У МЕНЯ НЕ БОЛЯТ СУСТАВЫ!

Здравствуйте! Меня зовут Надежда Николаевна. Хочу поделиться с читателями своей радостью: у меня не болят суставы! А еще буквально полгода назад я жила в постоянных муках. Все началось с болей в тазобедренном суставе. Я обратилась в больницу. После обследования мне поставили диагноз «коксартроз». Врач сказал, что болезнь еще не запущена и поддается лечению. Но беда не приходит одна. Через несколько лет у меня начались проблемы с суставами рук и ног. Пальцы на руках с трудом сжимала. Очень сильно отекали и болели колени. Не знаю, что бы со мной стало, если бы не Исцелин. О нем я услышала по радио. Позвонила по телефону, рассказала о своих проблемах, меня внимательно выслушали и назначили курс препаратов. Я их принимала несколько месяцев, результат был потрясающий! У меня прекратились боли в тазобедренном суставе. Я стала спокойно спать хоть на левом, хоть на правом боку! Даже сны стали цветные сниться! Ломался у нас в доме лифт, а я спокойно поднималась на свой пятый этаж - ни боли, ни хруста не было. Пальцы рук освободились от «оков». Это такое счастье - жить без боли! Дорогие мои ровесники, друзья, я вам настоятельно рекомендую Исцелин - проверено на личном опыте. Я возвращаюсь к нормальной жизни: часто встречаюсь с любимыми детьми, общаюсь с внуками и в свои 67 лет молодею... На днях я приобрела новый курс препаратов Исцелин для закрепления эффекта, а мне в подарок дали целебный пояс из овечьей шерсти. Теперь можно не опасаться сквозняков! Спасибо Исцелину и всем, кто причастен к его созданию.

С уважением, Лаврова Н. Н.
Г. Москва.

Письмо комментирует доктор медицинских наук, профессор Татьяна Николаевна Седова.

Всегда приятно получать такие восторженные письма, полные добрых слов. Но радует и то, что таких писем приходит все больше и больше, и в каждом из них - рассказ о том, как помог Исцелин. Линия ИСЦЕЛИН® создавалась специально для людей, страдающих болезнями опорно - двигательного аппарата: артритами, артрозами, остеохондрозом. Какие бы причины не лежали в их основе, результат одинаков: боль и скованность движений. Вас беспокоят эти симптомы? Не ждите, а обратитесь за помощью. Помощью ИСЦЕЛИНА®. Не секрет, что антибиотики и нестероидные противовоспалительные средства (НПВС) снимут воспаление, но не смогут вернуть целостность сустава, наладить нормальную выработку смазки - внутрисуставной жидкости. Это задача ИСЦЕЛИНА®. Поэтому наряду с традиционной терапией я рекомендую принимать натуральные и безопасные препараты ИСЦЕЛИН®. У этих препаратов, пожалуй, лучший состав на сегодняшний день! В ИСЦЕЛИНЕ® содержится все необходимое для здоровья суставов и костей. Посмотрите, как «работают» природные компоненты ИСЦЕЛИНА®.

Гликамин - это уникальная субстанция из «морского женьшеня» - голотурии. Российским ученым в процессе многолетних исследований удалось выделить гликамин из этого гидробионта и включить его в формулу ИСЦЕЛИНА®. Гликамин не использован больше ни в одном натуральном препарате! Уже поэтому ИСЦЕЛИН® - настоящее изобретение отечественных ученых, удостоенное патента РФ! Гликамин содержит основные компоненты суставного хряща, а следовательно, служит для него строительным материалом. Он также снимает воспаление сустава, его отечность, устраняет или уменьшает боль и ломоту.

Глюкозамин - для большинства известных препаратов его добывают из отходов переработки домашнего скота и птицы. В ИСЦЕЛИНЕ® содержится только самый чистый глюкозамин океанического происхождения! Его выделяют из панциря камчатского краба. Такой глюкозамин прекрасно усваивается организмом и в полном объеме доставляется к пораженному суставу. Он стимулирует восстановление хряща и нормализует выработку внутрисуставной жидкости, возвращая суставам и позвоночнику естественную подвижность!

Коллаген в составе ИСЦЕЛИНА® обеспечивает прочность и эластичность суставного хряща. *Биокальций* укрепляет кости. А *экстракты лекарственных растений* усиливают противовоспалительное и антисептическое действие других компонентов и значительно расширяют возможности ИСЦЕЛИНА®.

Преимущество ИСЦЕЛИНА® состоит в том, что его можно принимать длительно и не опасаться негативного влияния на организм и привыкания. Таким образом, ИСЦЕЛИН® просто необходим тем, кто принимает НПВС (или уже закончил прием), для закрепления положительных результатов и продления полученного эффекта. Я также рекомендую ИСЦЕЛИН® всем, у кого появились первые симптомы болезни: хруст в суставах, утренняя тугоподвижность и другие. Прием «химии» в этом случае не всегда оправдан. Лучше воспользоваться натуральным, безопасным ИСЦЕЛИНОМ®!

ИСЦЕЛИН® - это настоящая победа российских ученых над болезнями опорно-двигательного аппарата. ИСЦЕЛИН® создан, чтобы вернуть вам радость движения без боли! И если у вас артрит, артроз или остеохондроз, вы перенесли травму или перелом, закажите себе ИСЦЕЛИН® по телефону в Москве (095)

780-80-80.

ПОЯС

ПОДАРОК

ВНИМАНИЕ! **Специальное предложение для читателей газеты «Лечебные письма». Позвоните нам по телефону в Москве: (095) 780-80-80, скажите, что об ИСЦЕЛИНЕ® узнали из этого номера газеты, и вы сможете заказать ИСЦЕЛИН® по специальной цене и получить подарок - целебный пояс «Золотое руно», изготовленный из натуральной овечьей шерсти. Он защитит вас от вредных для суставов сквозняков и холода!**

ГЛАЗА НАДО БЕРЕЧЬ СМОЛОДУ

Я иногда задумываюсь о природе нашего человеческого организма и поражаюсь тому, какие в нем от природы сокрыты огромные силы и возможности. Часто читаю «Лечебные письма», потому что уже давно интересуюсь оздоровительными методиками.

Этот интерес не случаен: дело в том, что в моей семье папа и мама – «очкарики». Оба носят очки всю жизнь с сильными минусовыми диоптриями. Мама с первых дней моего существования была озабочена моим зрением. Она очень боялась, что эта семейная близорукость может перейти и ко мне по наследству. И чтобы избежать этого, с первых дней моей жизни она старалась сделать все, чтобы не допустить болезни у меня.

Смутно припоминаю, что меня постоянно как-то особенно кормили, во всяком случае, я с детства не люблю морковный сок и рыбий жир, потому что слишком часто приходилось их употреблять. Когда я пошла в школу, мое утро начиналось не с чистки зубов, как у всех, а с того, что опускала глаза в чашку с холодной водой и часто-часто моргала. И так – каждый день, вплоть до окончания школы.

Став студенткой, я не избавилась от маминой опеки: она где-то раздобыла методику укрепления глаз, хотя к тому времени зрение у меня было совершенно нормальным и признаков, что понадобятся очки, тоже не было. Тем не менее, вечером, сидя перед мамой, я выполняла зарядку для глаз. Быстро моргала минуту, затем минуту смотрела неподвижно в одну точку, потом вращала глазами по часовой и против часовой стрелки, «стреляла» глазами в разные стороны. А когда появилась система Норбекова, в которой он описывал методику восстановления зрения с помощь солнца, я стала делать и это. Одним словом, каждый день я что-нибудь обязательно делала, что предназначалось исключительно для глаз.

Каждое лето всей семьей мы до сих пор едим не только свежую морковку, но чернику ведрами. Естественные витамины, особенно витамин А, отвечающий за зрение, постоянно учитываются в питании. Не только молоко и почти сырая говяжья печень, но и все тот же рыбий жир регулярно в моем рационе.

С годами привычка заботиться о глазах вошла у меня в ежедневный ритм и не мешала жить нормально. Выработался свой режим: утром – прохладная ванночка для глаз, вечером – примочка с чаем или шалфеем, чтобы снять напряжение. Днем, как передышка – любое упражнение, какое вспомню. Лежа до сих пор никогда не читаю – действует родительский запрет, установленный в детстве, в транспорте тоже никогда не читаю. Солнцезащитные очки использую только со специальными фильтрами, защищающими глаза от ультрафиолета. И до сих пор не знаю: было ли мое зрение от природы таким хорошим, или же все это – заслуга моих родителей, страшно боявшихся плохой наследственности и потому так скрупулезно заставлявших меня беречь глаза. И если это действительно их заслуга, то закончу тем, с чего начала это письмо.

В нашем организме такие мощные механизмы саморегуляции, что надо только вовремя об этом вспомнить. И тогда любые проблемы становятся разрешимыми.

Наталия Верховцева, г. Москва

АЛЛЕРГИЯ ТРЕБУЕТ ТЕРПЕНИЯ

Хочу рассказать, как я самостоятельно справилась с такой распространенной проблемой, знакомой многим, как аллергия.

Лет до двадцати трех я даже не подозревала, что бывает такой недуг. Да, действительно, аллергия – это недуг. Сначала реакция в виде сыпи проявилась после того, как я пыталась заглушить ангину таблетками. По совету мамы я приняла таблетку димедрола, сыпь постепенно прошла. Это было началом. Но через некоторое время сыпь стала появляться уже без таблеток. Я сначала ничего не могла понять. Вроде ем, пью все как обычно, животных не заводила, а наутро порой встаю вся в пятнах и температура поднимается. В то время еще не делали противоаллергенные пробы. Да и сейчас от них пользы немного. Невозможно все сочетания продуктов проверить. После долгих попыток выяснить причины аллергии и найти возможные способы избавления от нее у меня сложилась своя система борьбы с ней.

Первое, с чего я начала, было решение перейти на раздельное питание, чтобы точно выяснить, на какой продукт у меня аллергия. А то, когда ешь все вперемешку, не понять, на что такая реакция. Поэтому я готовила самые простые блюда. И ела за раз что-то одно. Например, на завтрак какую-нибудь кашу и просто чай. На обед от супа пришлось на время отказаться, ведь в нем много чего намешано. Второе – тушеная капуста с мясом. На ужин – картошка с огурцом. Постепенно стало понятно, какие продукты мне лучше не есть. Их оказалось довольно много. Перечислять не буду, так как у каждого этот список будет свой. Скажу одно: в мой запрещенный список продуктов вошли те, которые не входили в стандартный список, выданный в поликлинике врачом. Даже наоборот, у меня вызывали аллергию те продукты, которые, по мнению медиков, неаллергенны.

Почувствовав значительное облегчение, я стала добавлять другие продукты, но тоже по одному. Выяснилось, что я могу без последствий есть вареное мясо (говядину), морскую рыбу, вареные капусту, морковь, тыкву. Однажды я сварила себе яйцо и съела. Очень обрадовалась, что обошлось без обострения, сварила на другой день еще одно, и тут же покрылась сыпью. Так я выяснила, что могу есть одно яйцо раз в неделю.

Кроме подбора продуктов, я очищала свой организм. Для этого раз в неделю голодала и ходила в баню.

Боролась я с аллергией почти год. И, конечно, все, что я делала, требовало большого терпения. Но, если действительно захочешь быть здоровым, сможешь все.

Зато теперь я могу есть почти все. Правда, один раз у подруги я пила чай с облепиховым вареньем, и очень долго потом мучалась. Стойкая сыпь не проходила неделю. Так выяснился еще один сильнейший провокатор аллергии. Хотя облепиха – отличное лечебное средство. Но видно, не для меня.

Да, еще я пила травяные чаи. Очень хорошо очищают организм череда и крапива. Настой я готовила так:

столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут и выпить стакан за день. Только надо учесть, что отвар из череды должен быть золотистого цвета. Если он мутный или зеленый, то не пригоден к использованию.

Когда совсем осмелела, пропила курс настоя чистотела.

Так, постепенно, путем жесткого самоограничения я, надеюсь, победила свой недуг. Приступы аллергии с каждым годом становятся реже, справляться с ними тоже стало легче. Но самое первое, что делаю после каждого приступа – тут же отказываюсь от любой еды, пью только чистую воду и ограничиваю набор продуктов. И всегда замечаю, после чего случился очередной приступ, чтобы два раза не наступить на одни грабли.

Анна Тихомирова, г. Новосибирск

НЕРВНЫЙ ТИК – СОВСЕМ НЕ МЕЛОЧЬ

Большие неприятности начинаются с пустяков. А если говорить о здоровье – пустяков не бывает.

Случилась со мной такая история.

Я работаю прорабом на стройке, работа, сами понимаете, нервная. Как-то за ужином жена обратила внимание на то, что у меня лицо дергается. Сам я этого не замечал или, может, привык. Я постоянно шмыгал носом из-за хронического ринита, поэтому, может, и не замечал ничего. Посмеялся, мол, от такой работы немудрено, что что-то дергается. Но через несколько дней и сам заметил это неприятное ощущение, лицо действительно мелко подергивалось, как будто внутри кто-то дергал за ниточку. Я, было, решил не обращать внимания, подергается-подергается и перестанет, как началось. Но моя жена была другого мнения и быстренько организовала поход в поликлинику. А там началось! Стали меня лечить совсем от другого – от хронического насморка. Прописали какие-то физиопроцедуры, лекарства, промывания. Я снова стал сопротивляться изо всех сил – здоровый мужик, занятый работой, должен заниматься насморком. Тогда врач расписал в красках, что меня ждет. Получалось, что хронический насморк совсем не пустяк, как мы привыкли думать. Именно ринит стал причиной нервного тика, из-за которого дергалось лицо. Далее такое подергивание могло вызвать атрофию лицевого нерва, что было бы дальше, я слушать не стал. В 45 лет становиться неполноценным человеком – это не укладывалось в моей голове. Отдался на волю врачей и собственной жены, которая развернула бурную деятельность. Ежедневно я принимал отвар трав для общего укрепления организма.

2 части травы сушеницы, 2 части травы тимьяна, 2 части листьев вереска, 2 части корня валерианы и 1 часть цикория. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить. Пить по половине стакана 3–4 раза в день.

Этот отвар укрепляет нервную систему, снимает напряжение. Был и еще один отвар.

Смешать три столовые ложки листьев подорожника, одну столовую ложку травы руты душистой, одну столовую ложку семян аниса. Все травки измельчить, залить половиной литра кипятка, добавить 300 г меда и половину измельченного лимона с кожурой. Томить состав на медленном огне 10 минут. Охлажденный и процеженный отвар принимать по одной-четыре столовые ложки 2–3 раза в день перед едой.

Этой вкуснотищей я питался примерно месяц. Но жена и на этом не успокоилось, хотя мое состояние с каждым днем становилось лучше, потому что лицо дергалось уже не так сильно. Перед сном мы ставили компресс на всю левую половину лица.

Зеленые листья герани измельчить, приложить к пораженной тиком области лица, закрыть льняной тканью, обвязать теплым платком. Держать компресс около часа. Курс процедур – неделя.

Вот такая была программа. Не знаю, что было бы со мною, махни я на себя рукой. Но я довольно быстренько избавился почти полностью от насморка, ставшего причиной тика, и от тика тоже. Но мне и сейчас приходится постоянно помнить, что хронический насморк может стать толчком для больших неприятностей. Поэтому стараюсь за этим следить. И специально написал это письмо, чтобы люди знали, что к себе относиться небрежно нельзя. Желаю всем быть здоровыми.

Василий Андреевич Толмачев, г. Омск

ЦИТАТА

Здоровье, как и хлеб наш насущный, добывается в поте лица своего.

Эрнест Ван Аакен

Меня беспокоит, что в последний год иногда у меня появляются головные боли. Почти целый день голова болит, а потом вроде бы боль начинает стихать. Чаще болеть начинает с утра, обычно после того, как накануне понервничала. Нельзя сказать, что это происходит очень регулярно, но все же уже раза три повторялось. Главное, что я не знаю той причины, по которой это началось – раньше я о голове совсем не задумывалась (ну, разве что после праздничного лишнего бокала вина могли неприятные ощущения появиться). А теперь я все думаю, что вдруг это признак какой-нибудь болезни, может, мне уже пора серьезно лечиться.

По каким причинам могут появляться такие боли и что мне с ними делать, как лечить? Не хотелось бы все время пить таблетки и просто заглушать симптомы неизвестного заболевания.

Ломакина Анастасия Сергеевна, г. Тосно

ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ

Уважаемая Анастасия Сергеевна, головную боль болезнью называть, конечно, нельзя. Правильней говорить «у меня болит голова, потому что...». В этом смысле вы абсолютно правы, что беспокоитесь о своем здоровье в целом – головная боль может являться симптомом очень многих заболеваний.

Если головные боли стали постоянными и появляются регулярно, то не стоит откладывать свой визит к врачу. А если боль беспокоит редко и не сопровождается никакими другими симптомами, и при этом накануне вы сильно переутомились эмоционально или физически, то в целом можно не беспокоиться – вам поможет хороший отдых. В таких случаях можно использовать и массажные процедуры, и травки, а иногда бывает достаточно просто принять расслабляющую ванну и полноценно выспаться.

СЕРЬЕЗНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛИ

Почти каждый человек сталкивался с головной болью во время ОРЗ, простуды, гриппа и других инфекционных заболеваний. В этом случае основная причина боли, как правило, понятна, ведь при болезни организм избавляется от множества токсинов и продуктов жизнедеятельности бактерий. При периодическом сужении и расширении артерий головного мозга появляется отек тканей и некоторые изменения в мозгу, приводящие к мигрени – сильной боли головы с тошнотой, рвотой и зрительными расстройствами.

При травмах головы и повышении внутричерепного давления также появляются боли, сопровождающиеся головокружением и часто рвотой. А в случае повышения артериального давления головные боли чаще появляются как раз в утреннее время (как у вас, Анастасия Сергеевна). Хорошо, если при появлении таких болей есть возможность сразу измерить давление, а если боли со временем учащаются, то надо пожаловаться врачу и обследоваться на предмет наличия гипертонии.

Очень серьезными и опасными причинами боли могут быть менингит или опухоль головного мозга. Признаками менингита могут служить повышение температуры при болях и напряжение мышц шеи (так же, как и появление боли при опускании подбородка к груди). При опухоли же боли со временем постепенно становятся все сильнее и они, как правило, постоянные. Не стоит, наверное, говорить о том, что при малейших подозрениях на такие грозные болезни необходимо сразу же обращаться к врачу.

ПОМОГИ СВОЕЙ ПСИХИКЕ

Есть мнение, что головные боли чаще появляются у тех людей, которые сильно недооценивают себя. В таких случаях их внутренний мир наполнен постоянной критикой в свой адрес, страхом, что они будут выглядеть недостаточно хорошо в глазах других людей. В таких случаях стоит подумать и понять, что все мы – люди, и без недостатков мы ими бы уже не были. Важно принимать и любить себя такими, как мы есть, относиться к себе с уважением и даже нежностью. Любой человек заслуживает хорошего отношения к самому себе, ведь любая личность уникальна. При частых головных болях проведите курс лечебных настроев и говорите себе перед сном и после пробуждения: «Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть. Я одобряю себя и свои действия. Я в полной безопасности, я под Божественной защитой».

ТРАВЫ ПРОТИВ БОЛИ

- *При появлении головной боли примите ванну с 5–6 каплями эфирного масла лаванды или лимона. Можно растворить 2–3 капли эфирного масла мяты в 10 мл растительного, оливкового или миндального масла и сделать массаж висков, затылка и мочек ушей.*
- *При мигрени можно проделать те же действия, но, кроме перечисленных масел, можно использовать сосновое или розмариновое масла. Кроме массажа и ванн, ароматерапевты рекомендуют ароматизировать воздух в помещении, где находится человек с головной болью. Для этого 3 капли эфирного масла (на 12–15-метровую комнату) капните на бумажку и положите на батарею, чтобы масло испарялось. Побудьте в этой комнате минут 20 (в первый раз достаточно и 5–10 минут). Наблюдайте за своими ощущениями – при появлении каких-либо неприятных симптомов прекратите сеанс.*
- *При головной боли можно приложить к вискам и лбу разрезанный вдоль лист алоэ или смазать виски долькой лимона. Полежать в темной комнате 30 минут.*
- *1 чайную ложку полыни залить 1 стаканом кипятка, настоять 3–4 часа и пить по 0,3 стакана 3 раза в день.*
- *1 столовую ложку зверобоя продырявленного залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут на медленном огне и процедить, пить по четверти стакана 3 раза в день.*
- *Залить 1 столовую ложку мяты 1,5 стакана кипятка, настоять и процедить, выпить в течение дня при головных болях, вызванных спазмами.*

Отвечает Инна Листок, специалист по естественным методам оздоровления, психолог

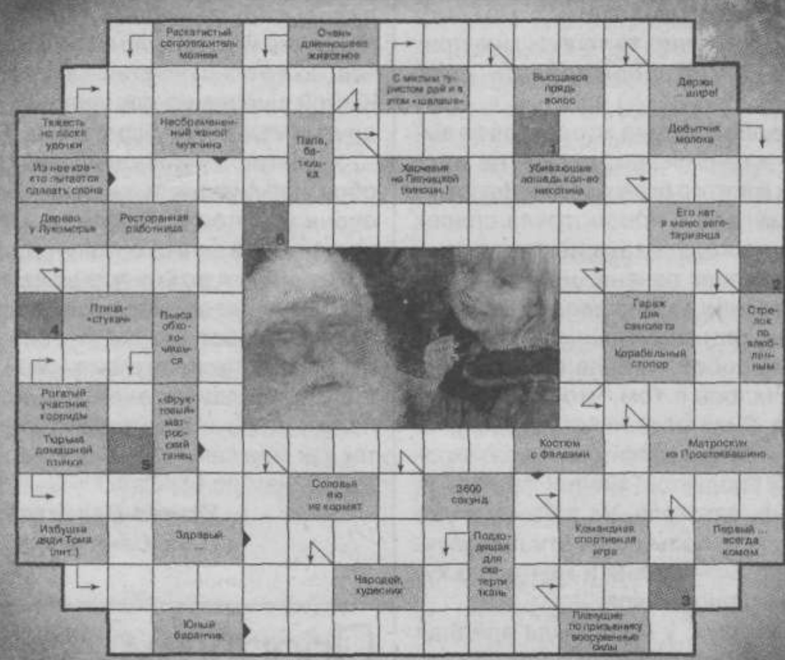
Отгадайте ключевое слово и...
выиграйте 170 000 руб.

УЧАСТВОВАТЬ В ИГРЕ
Очень просто!

1 Разгадайте сканворд.

2 Найдите ключевое слово.

3 Отправьте вырезанный купон в конверте по адресу: 111394, Москва, а/я 42.





Разгадаете вы сканворд или нет, ВЫ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ получите новый выпуск каталога «Книжный сезон» В ПОДАРОК!

Вас ждет лучший выбор книг, аудио- и видеокассет, CD и DVD.

Гарантия выплаты 170 000 руб.

Служба вручения призов официально гарантирует победителю выплату 170 000 руб. Эта выплата будет произведена под контролем специальной комиссии, согласно условиям рекламной акции*.

КНИЖНЫЙ СЕЗОН
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ



ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ИГРЕ И ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ

(095) 787-40-67

понедельник - пятница с 7:00 до 22:00
суббота - воскресенье с 9:00 до 21:00

Каталог «Книжный сезон» — это:

- лучший выбор книг, фильмов, музыки
- новинки для всей семьи
- доставка почтой в любую точку России

Настоящее предложение действительно только для жителей России старше 18 лет.

* Полные условия рекламной акции и выплаты 170 000 руб. указаны в конверте с каталогом.

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН УЧАСТИЯ В РОЗЫГРЫШЕ 170 000 РУБ.

Заполнить и отправить по адресу: 111394, Москва, а/я 42, ООО «Интернет Решения».

☐ **ДА,** я нашел(а) ключевое слово и вписываю его: 1 2 3 4 5 6

ОТПРАВИТЬ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО

Я принимаю к сведению, что правильный ответ может принести мне 170 000 руб.

Я незамедлительно отправляю этот купон по указанному адресу и получаю бесплатно новый каталог «Книжный сезон» в подарок.

Почтовый индекс:
Фамилия:
Имя:
Отчество:
Пол: ☐ муж. ☐ жен. Дата рождения: число месяц год

Род занятий: 1. ☐ учащийся 2. ☐ рабочий 3. ☐ служащий 4. ☐ домохозяйка 5. ☐ пенсионер 6. ☐ другое

Адрес:

Контактный телефон (по желанию): код города номер телефона

Код: 03.1264.332.11.1

052641

Диета для печени

Когда моя печень начала оправляться после гепатита, мне врачи назначили продолжать диету, которая рекомендуется именно при болезнях печени. Если в больнице кормили и мне не приходилось особо задумываться над тем, что можно, а что нет, то теперь мне пришлось самой формировать себе меню.

Сначала я думала, что вскоре не выдержу и наемся чего-нибудь не того, так как многого было нельзя. Но потом я внимательно просмотрела список того, что же все-таки не запрещено при болезнях печени, и поняла, что при желании можно вполне вкусно и полезно питаться.

Само собой, первое ограничение заключалось в том, что мне теперь нельзя было есть ничего жареного, никаких острых, пряных и консервированных продуктов, кислых фруктов и, конечно, алкоголя. Но к этому я уже привыкла в больнице, хоть при улучшении самочувствия и мечтала о кусочке жареного мяса.

Во-вторых, у меня была вредная привычка пить напитки прямо из холодильника, а еду, наоборот, есть очень горячей. Теперь пришлось об этом забыть. Врач мне даже температурный режим для еды назначил – не ниже комнатной температуры и не выше 60 градусов. Еще одна небольшая сложность, которую я в итоге успешно преодолела, – питаться при больной печени нужно часто, но маленькими порциями. Раньше я вечно норовила набить желудок до отказа, а теперь организм просто не позволял мне этого делать – сразу становилось плохо.

Пришлось научиться готовить супы без мяса – это оказалось не так уж сложно и даже вкусно. Иногда я вспоминала детство и варила себе каши. Но больше всего мне понравилось питаться овощным тушеным рагу с растительным маслом. Чтобы не было даже намека на жареное, масло я добавляла уже после того, как блюдо было готово. В качестве белковой добавки я варила при этом рыбу, курицу или покупала сыр (какой-нибудь неострый). Иногда делала паровые котлеты или фрикадельки из свежей говядины.

А вот хлеб и булку в первое время я не ела вообще (хотя доктор мне разрешил использовать немного вчерашнего подсохшего хлеба или батона). Только через пару месяцев я начала его есть.

Я очень люблю кисели, и когда врач сказал, что я могу себе позволить их пить, то обрадовалась. Только приходилось выбирать некислые фрукты. Мне даже можно было пить некрепкий чай, но я в основном пила вместо него настой шиповника или черной смородины с медом или вареньем.

У меня получилось довольно разнообразное питание и, как мне кажется, очень вкусное и полезное. Сейчас прошло уже больше полугода с той болезни, но я до сих пор не ем жареного и не пью алкоголя, стараюсь использовать больше свежих овощей и фруктов, а также готовить себе блюда, приносящие печени не вред, а пользу. Думаю, что я это делаю не зря, так как мое самочувствие стало даже лучше, чем до болезни.

Ульяна Валентиновна, г. Санкт-Петербург

Прорасти пшеницу



Моя мама долго болела гриппом, и после того, как вроде бы поправилась, стала очень плохо есть. Я прямо не знала, чем ее кормить, чтобы силы восстановились. А потом она снова простыла, и врач сказал, что это уже иммунитет виноват – пора его повышать и при этом налаживать нормальное питание. А мама ела всего понемножку, как воробей, поэтому ни о каком полноценном питании и речи не шло.

Мамина подружка из соседней квартиры часто навещала мою маму и в конце концов принесла мне книгу о здоровой пище, в которой я нашла универсальное средство от всех маминых проблем сразу. Это оказалась пророщенная пшеница. Причем в этой книге, кроме пользы от пшеницы, описывался интересный рецепт крема из нее, который я стала активно использовать в мамином питании.

Удобно то, что этот крем каждый раз получался разным по вкусу, так как я добавляла в него разные пряности – то укроп, то томатный сок, то сливочное масло, смешанное с чесноком.

Для того, чтобы сделать крем, сначала надо было правильно прорастить зернышки. Я перебирала зерно и удаляла все испорченные, промывала пшеницу, быстро высушивала, разложив на чем-нибудь и периодически перетряхивая. Потом я насыпала зернышки в стеклянную посуду в 3 слоя, наливала совсем немного воды комнатной температуры (чтобы они не заливались водой!) и покрывала влажной тряпочкой.

Когда зерна прорастали на 1-2 мм, я их давала маме по столовой ложке каждый день или делала любимый мамин крем.

Пророщенное зерно измельчала до однородной массы в мельнице (иногда просила у соседки миксер), разводила водой, чтобы получилось ощущение, что муку слегка развели водой. Потом полученную массу я вливала в кастрюлю с толстым дном, в которой также кипело немного воды. Туда же добавляла какие-нибудь пряности и зелень, чеснок или лук, томатный сок или томатную пасту.

Каждый раз старалась готовить крем с разным вкусом. Иногда в ту же кастрюлю вливала чуток растительного рафинированного масла (чтобы не было лишнего запаха) – обычно кукурузного или оливкового, так как они очень полезны.

Мама ела крем с бутербродами, каждый раз радуясь разным вкусам, а еще она добавляла его в овощи и другие блюда, которые я ей варила. От разных пряностей у нее даже в целом аппетит улучшился.

Но главное, что после того, как мама стала есть пророщенную пшеницу, у нее появились силы и поднялся иммунитет, она стала реже болеть и начала выходить на прогулки.

Никина Елена, пос. Мариенбург Ленинградской обл.

Клюква на все случаи

У меня есть склонность к повышению протромбина в крови. Это сильно беспокоило до тех пор, пока я не узнала, что простая клюква способна регулировать свертываемость крови. Правда, при повышении свертываемости ее нужно съедать немало – граммов по 50, а то и по 100, но я старательно ее ела, так как здоровье дороже. Сразу хочу сказать тем, кто решит воспользоваться этим моим советом, что для лечения клюкву нельзя смешивать с сахаром и даже с медом нежелательно. И еще – есть ее нужно в перерывах между приемами пищи, а не сразу после еды или прямо перед едой.

Когда уровень свертываемости у меня более или менее нормальный, я стараюсь делать из клюквы морсы, но каждый раз – свежеприготовленные.

Просто разминаю клюкву в стакане и заливаю чуть теплой водой. Чтобы была возможность постоянно использовать клюкву в лечении, у меня в морозилке всегда есть в наличии 2–3 кг ягод. Чтобы она лучше хранилась (особенно если клюквы собрано или куплено много), прежде чем убрать ее в холодильник, я немного подсушиваю ягоды, а потом кладу в полиэтиленовые пакеты.

Благодаря клюкве я чувствую себя очень бодрой и достаточно здоровой, несмотря на наличие проблем с кровью. А однажды моя любимая клюква помогла мне избавиться от пародонтоза – врач сказал, что у меня уже появились первые признаки болезни и сказал, что нужно есть больше витамина С, да и местно лечить болезнь. А я узнала, что могу использовать все ту же клюкву для лечения.

Каждый день, утром и вечером, я раздавливала во рту ягоды, прямо языком об десны, и какое-то время (не очень долго) держала десны в таком виде. Потом полоскала чистой водой, но ни в коем случае не чистила зубы после этого. Пользоваться щеткой нельзя было потому, что кислота из клюквы размягчает эмаль, и при чистке зубы могут получить повреждение.

В общем, клюква помогала и раньше не раз, и сейчас продолжает помогать мне поддерживать себя в хорошей здоровой форме. Думаю, что и другим пригодятся мои рецепты, главное, пусть они заготавливают клюкву впрок.

Есина Ирина Ивановна, г. Гатчина

Мое меню

Вряд ли среди нас найдутся люди абсолютно здоровые, люди без единой болячки. Так и ко мне пристал однажды целый букет заболеваний. Но главное при том – не падать духом. Не стоит сразу же бежать к врачам, когда в нашем распоряжении целая кладовая рецептов народной медицины. В первую очередь, необходимо дать возможность самому организму встать на свою защиту. Для этого я не пичкаю его вредными лекарствами, а потчую природными лакомствами. Например, готовлю сироп или морс из облепихи, волшебной осенней ягодки, с сахаром или медом. Вот где кладезь витаминов. Или натираю на терке редьку, репу, тыкву, морковь, заправляю полезный салатик либо сметаной, либо маслом, солю, перчу – вот и целебное кушанье готово! Или натощак принимаю такое вкусное снадобье – 1 ст. ложку липового или майского меда, растительное масло и сок лимона. Это простое средство перед завтраком прекрасно очищает кровь от ядовитых соков, благотворно действует на печень. На завтрак я готовлю еще такой чудо-салат:

натираю морковь, вареную свеклу, заправляю сметаной или маслом, а сверху посыпаю измельченными грецкими орехами и гранатом. Этот салат полезен при анемии, пониженном давлении, заболеваниях печени, он восполняет нехватку железа и повышает уровень гемоглобина в крови.

На обед я употребляю тушеные овощи или постные супы, совершенно исключив из рациона мясо. Держу пост и в праздники, и в будни, так как в мясе содержится много токсинов. А нехватку белка восполняю орехами, молочными и бобовыми продуктами. Они не менее сытны, чем мясо, но более полезны. Зимой у нас на столе щи да каша – пища наша. Так говорили наши предки и были правы. При этом жили дольше и не знали, что такое болезнь. А самое любимое блюдо – вареная картошечка с квашеной капустой. Чтобы разнообразить стол, я включаю в свой рацион еще винегреты и морскую капусту. Последняя – просто кладезь микроэлементов. Чего в ней только нет, а главное – йод, магний и селен. Жарю я и тыкву со сметаной – не еда, а объеденье. А весь прошлый год варила супы из сушеных грибов – и сытно, и полезно. В полдник ем либо фрукты, орехи, сухофрукты, либо кисломолочные, например, творог со сметаной. А на ужин – традиционная пшеничная каша, в которую я добавляю топленое масло, мед, облепиху, изюм, курагу, орехи и финики, можно варенье. Получается настоящая старорусская кутья. Еще одно блюдо славянской кухни – ржанка с отрубями и проростками пшеницы.

На ночь завариваю целебный чаек из трав: корней одуванчика, валерианы, шишек хмеля и др., с медом. После чего сплю как убитая. Если питаться так регулярно, в определенные часы, умеренными порциями, то никакая болезнь не пристанет. Ведь многие наши болезни напрямую связаны с той пищей, которую мы едим или не едим.

С уважением, Святослава (духовный целитель), г. Астрахань

ЦИТАТА

Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно.

Декарт

СЕКРЕТ СИБИРСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Здравствуйте, работники Здравпродукта!

Я решила Вам написать. Мне 65 лет. У меня был инсульт, уже пять лет. Давление держится высокое, таблетки кучи выписывают, но от них ничего хорошего. Голова болит, в глазах песок, и сердце, ну, в общем, уже куча болячек. Помогите мне, пожалуйста, расскажите о кедровом масле, как его применять? Я буду Вам благодарна. До свидания.

Попова Валентина Александровна. Пермская область, Добрянский р-н, поселок Полезна, ул. Нагорная, 32

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ:

Целебные свойства кедрового масла издавна использовались в народной медицине, при заболеваниях органов дыхания, при отравлениях дымом, алкоголем, при выздоровлении после тяжелых заболеваний.

В 1992 году под руководством Председателя медицинской комиссии Томского отделения союза «Чернобыль», к.м.н. доцента А.Салеева было проведено исследование лечебно-профилактического действия кедрового масла в группе лиц, принимавших участие в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС в 1986-1987гг. Под наблюдением находилась группа из 11 человек с выраженными проявлениями «постчернобыльского синдрома». Курс лечения составлял от 30 до 45 дней и включал ежедневный прием внутрь кедрового масла. В результате у всех 11 человек произошло улучшение общего самочувствия, стабилизация нервной системы, нормализация сна, работы кишечника. Эксперимент происходил в период разгара эпидемии гриппа, но никто из участников не заболел! В наши дни возрождаются забытые традиции производства кедрового масла. Растет ассортимент кедровых масел в аптеках и магазинах. Что нужно знать каждому из нас, приобретая кедровое масло? Кедр может расти и плодоносить только в экологически чистых районах и для сохранения всего им накопленного в орехах производитель должен использовать только «чистые» технологические процессы и оборудование, позволяющее вести производственный цикл без применения химических веществ, при температурах естественных для растений. Только холодное прессование ореха дает возможность получить целебное масло. Производство кедрового масла с помощью химических веществ или при повышенных температурах снижает затраты производителя и увеличивает объемы продукции, но масло в лучшем случае будет бесполезным, а в худшем – токсичным! Очень распространен миф о производстве кедрового масла на оборудовании из дерева, как о единственно правильном и подходящем для кедра. Такое оборудование не разрешено действующими санитарными нормами для пищевого производства, так как дерево активно впитывает масло, которое в кратчайшие сроки начинает разлагаться и становится источником вредных бактерий и инфекций. Покупая продукты из кедра, спрашивайте сертификаты, подтверждающие их качество. Только качественные и натуральные продукты из кедра откроют вам секрет сибирского здоровья!

Р.Г.Григорьянц, профессор, доктор медицинских наук, главный научный сотрудник Лаборатории экстракорпоральных методов поддержки жизненно-важных органов НЦССХ им. А.Н.Бакулева.

Кедровое масло производится не из сельскохозяйственного продукта, а из дикорастущего растения, произрастающего в экологически чистых районах. Именно этим объясняется столь высокая и качественная концентрация ненасыщенных жирных кислот, витаминов, макро-и микроэлементов. Очень важно, чтобы технологический процесс отжима кедрового масла был холодным и чистым, т.е. без использования химических веществ и при температуре, естественной для живых растений. Так как все биологически активные вещества при высокой температуре и при воздействии на них химическими веществами погибают. Существует также мнение, что наилучшее кедровое масло получается на оборудовании из дерева. Это ошибочно, потому что дерево впитывает масло, которое в структуре древесины очень быстро начинает разлагаться и становится источником вредных бактерий и инфекций. Такое оборудование не соответствует санитарным нормам. Сегодня одно из наиболее эффективных производств кедрового масла на основе холодного отжима, без использования химических веществ и с высокими показателями качества готового продукта – это производство «Здравпродукт».

Только качественный продукт имеет высокую терапевтическую и профилактическую активность.

Постнов С.Е., кандидат технических наук.

ВНИМАНИЕ! ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА!

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

С огромной благодарностью пишу Вам письмо. Спасибо за вашу продукцию, так необходимую людям. Но в душе немножечко жаль, что в большинстве люди предпочитают лечиться таблетками, а не целебными дарами природы, одним из которых является масло из кедра.

С его целебными свойствами я познакомилась еще три года назад. Я пила масло из бутылочек и употребляла капсулированное, но не одна, а вместе с детьми (моей дочери 12 лет, а сыну 7 лет). Я же в свои 34 года успела нахватать достаточно болячек, чтобы оставить эту землю раньше, чем положено.

Много лет я страдаю нарушением работы кишечника, отчего страдают соседние органы: матка, яичники, почки. В 2000 году я перенесла операцию на мочеточнике (у меня удалили 2 камешка по 8,6 мм, которые перекрыли выход мочи и у меня отказала почка), сердце тоже работает в неправильном ритме. И чтобы избавиться от всех этих напастей, я пью кедровое масло «Здравпродукт». Употребление этого масла позволяет мне находиться в тонусе и спасает моих детей от простудных заболеваний. Грипп обходит их стороной. Масло придает мне силы, когда я чувствую, что не могу ничего делать. Это волшебный эликсир молодости и красоты. У меня улучшается память, лучше работает кишечник, и одновременно тело избавляется от лишних жировых отложений, что улучшает фигуру, придает упругость коже.

Сейчас я снова хочу заказать кедровое масло «Здравпродукт», и хоть для моей зарплаты библиотекаря цена немного дороговата, я уверена, что оно восстановит организм гораздо эффективнее многих лекарств, оно не имеет химических добавок, а это гораздо лучше таблеток, которые одно лечат, другое калечат.

Люди добрые, поверьте в силу кедра, и Вы будете вознаграждены здоровьем и жизнью во имя своих детей. Я желаю детям добра и здоровья и выпишу у Вас уже 2 бутылочки по 200 г. А то одной бутылочки нам на троих мало.

С нетерпением жду посылку.

С уважением,

Кононенко Раиса Викторовна. 356181, Ставропольский кр., Труновский р-н, с. Труновское, ул. Юбилейная, 16/2

УВАЖАЕМАЯ РАИСА ВИКТОРОВНА!

С удовольствием сообщаем, что Вам присуждается 2-е место за Ваше великолепное письмо о кедровом масле «Здравпродукт».

Отправляем Вам, как было обещано в условиях конкурса: 400 мл кедрового масла «Здравпродукт», книгу «Лечебное очищение», а также подарок для Ваших детишек. А чтобы обеспечить Вам прекрасное новогоднее настроение, расходы за почтовую пересылку мы также берем на себя!

Здоровья Вам и Вашим детишкам!
С глубочайшим уважением,
«ЗДРАВПРОДУКТ»

Натуральное Кедровое масло «ЗДРАВПРОДУКТ» с успехом применяется в профилактических и лечебных целях при таких заболеваниях, как язвенная болезнь, хронический гастрит, анемия, атеросклероз, гипертония, цирроз печени, ревматизм, туберкулез, лейкоз, нефрит, мочекаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение.

Рекомендуемые дозы и методика употребления прилагаются к каждому флакону масла.

Приобрести кедровое масло «Здравпродукт» можно по почте наложенным платежом, прислав нам заявку по адресу: 127410, Москва, а/я 12, «Здравпродукт».

Справочные телефоны: **(095) 363-42-54,749-80-20, 749-80-30.**

Цена одного флакона кедрового масла 100 мл – 169 руб.; 200 мл – 286 руб. плюс почтовая рассылка – примерно 10%.

КАЖДОМУ, КТО ЗАКАЖЕТ КЕДРОВОЕ МАСЛО – ПРИЯТНЫЙ ПОДАРОК!

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Иногда бывает такое состояние, которое с одной стороны не вызывает беспокойства, а с другой – очень мешает жить. Я, например, накануне важных событий, даже приятных, всегда волнуюсь, и это сказывается на моей нервной системе: начинает болеть голова почти постоянно, сон становится беспокойным. В результате в нужный момент я оказываюсь уставшей. Недавно меня научили справляться с таким состоянием, не прибегая к лекарствам. Надо приготовить целебный отвар.

В двух-трех литрах воды сварить в течение 5 минут один-два больших листа столетника. Несколько вечеров перед сном принимать теплый душ и в конце обливать этим отваром голову и все тело.
А на ночь нюхать (не пить) настойку валерианы. Да, именно нюхать в течение 1–2 минут, открыв пузырек с настойкой. На меня это действует эффективнее, чем прием настойки внутрь.

Чудесное средство. Все приходит в норму: сон прекрасный, нервы успокаиваются, а наутро самочувствие бодрое. Я сразу и не хотела верить в силу такого простого рецепта. Но, проверив целебное действие уже несколько раз, убедилась в его пользе.

Есть у меня еще один любимый рецепт: в течение нескольких дней перед сном запивайте одну столовую ложку сахарного песка стаканом воды. Это поможет справиться с головной болью, вызванной стрессом.

Ольга Матусевич, г. Минск

ЗА 5 МИНУТ СПРАВИМСЯ С БОЛЬЮ

Многие люди хотя бы однажды сталкивались с таким явлением, когда вдруг от неловкого движения или после тяжелой ноши начинает болеть правый бок. Иногда такое случается после переедания. Но гораздо чаще с этим сталкиваются люди, у которых есть проблемы с желчным пузырем. Вот и я отношусь к ним. У меня плохая проходимость желчных протоков. Приходится постоянно следить за тем, что есть, что пить. Но в обыденной жизни невозможно себя оградить от перегрузок. Один поход в магазин или на рынок чего стоит. Конечно, я время от времени провожу курсы лечения травами, у меня накопилось очень много своих приемов против болезни. Но когда нужна экстренная помощь, чтобы унять боль, я делаю следующее:

выжимаю в стакан сок из половины лимона и растворяю в нем половину чайной ложки питьевой соды. Выпиваю немедленно эту шипучку, и через пять минут забываю, что правый бок у меня болел.

Эту экстренную помощь можно применять без опасений время от времени, но не постоянно. Но лучше все-таки не допускать колик и беречь себя.

Валентина Егоровна Шапошникова, г. Краснодар

СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

Приятного мало, когда у тебя изо рта не фиалками пахнет. Я одно время даже комплексовал по этому поводу, стеснялся с девушками общаться. Зубы чистил по три раза на день, а потом стал курить, чтобы перебить запах. Но курить мне не хотелось. Я понимал, что запах изо рта могут вызывать больные зубы, десны или желудок. Все зубы вылечил, пародонтоза у меня не было, а желудок мог и гвозди переваривать, настолько был здоров. Выручила бабушка. Она, видимо, сама заметила, что я переживаю. И дала мне совет, за который я ей благодарен всю жизнь. Он, кстати, не только меня выручил, а и многих моих приятелей.

Чтобы освежить дыхание, пожуйте несколько зернышек кардамона, затем выплюньте. Повторяйте так несколько раз в течение дня. Можно еще попить мятного чаю. Чайную ложку сухой мяты перечной заварите, как обычно, и попейте недельку.

Чем хорош кардамон: он не просто избавляет от неприятного запаха изо рта, он содержит в себе такое вещество, которое обладает антисептическими свойствами, то есть кардамон убивает бактерии в полости рта. А еще бабушка сказала, что изо рта пахнет у тех людей, кто часто говорит плохие слова. Пришлось мне и за своей речью следить.

Не знаю, что больше помогло, но от своей проблемы я избавился.

Виктор Самохвалов, г. Актюбинск

РОЗМАРИН ПРОТИВ МИГРЕНИ

Никому не пожелаю этой неприятности под названием мигрень. Она идет со мной по жизни уже много лет. Я перебрала очень много разных рецептов народной медицины, лечилась и медикаментозными средствами.

В результате долгих и многолетних усилий приступы с каждым годом становились все реже и реже, интенсивность их тоже не сравнить с теми, что были в молодости.

Мигрень вызывают спазмы сосудов, от этого и все беды – потеря зрения, тошнота, боль в одной половине головы, словом, ужас.

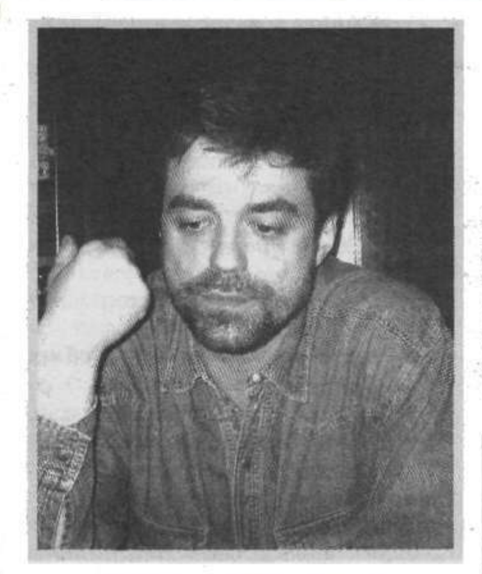
С годами я научилась предчувствовать наступление очередного приступа, да это и не трудно, потому что они почти всегда повторяются с завидной и постоянной периодичностью: раз в две недели, раз в месяц, раз в четыре месяца. Теперь вот у меня бывает приступ через восемь месяцев.

Однажды боль застигла меня на даче. Я лечилась своими обычными таблетками, а соседка по даче подсказала мне, что очень хорошо можно предупредить приступ, если вовремя выпить розмаринового чая.

Заварите одну чайную ложку розмарина стаканом кипятка. Дайте настояться минут двадцать и выпейте чай маленькими глоточками за один прием.

Очень хорошо такой чай снимает спазмы сосудов головного мозга, и если пить его накануне приступа, то его и не будет.

Наталия Валерьевна Игнатенко, г. Москва



ГЕПАТИТ:

В последнее время в России растет заболеваемость различными видами гепатитов. В редакцию приходит много писем с просьбой рассказать подробнее об этом заболевании. Медики все чаще высказывают опасения, что через 20-30 лет основную угрозу человечеству будут представлять не ВИЧ-инфекции, как считалось ранее, а именно вирусные гепатиты. С вопросами об этом заболевании мы обратились к врачу-эпидемиологу И.А. Новикову.

– Игорь Андреевич, скажите, что подразумевает под собой термин «вирусный гепатит»?

– Вирусный гепатит – это болезнь, которая имеет вирусную природу. Проявляется она интоксикацией, поражением печени, нарушением ее функций и в некоторых случаях – желтухой.

Гепатиты могут быть аутоиммунные, токсические, инфекционные. Конечно же, опасность для окружающих представляют инфекционные, или вирусные гепатиты. Наиболее известные представители вирусных гепатитов – гепатиты типов А и В. Но наука не стоит на месте, медикам уже известны и другие типы вирусов, вызывающие гепатиты С, D, Е, которые очень плохо поддаются лечению.

– Как чаще всего заражаются гепатитом?

Термин «вирусный гепатит» объединяет две сходные по своим клиническим проявлениям болезни, но пути заражения различны: вирусный гепатит А имеет воздушно-капельный механизм передачи, заражение здорового человека происходит тем же путем, что и при кишечных инфекциях. Чаще всего в передаче инфекции повинны грязные руки, вода, пищевые продукты, мухи. Гепатитом В (его еще называют сывороточным) можно заразиться при переливании крови и ее препаратов, использовании плохо стерилизованных инструментов (шприц, иглы, скальпель и др.), половым путем, при загрязнении слизистых оболочек – ранки, царапины и пр. (вирус сохраняет активность в течение 1 месяца и более).

Вирус гепатита В особенно опасен. Он примерно в 100 раз более заразен и во столько же раз устойчивее к условиям внешней среды. Вирус сохраняется и не погибает даже при кипячении в течение нескольких минут!

– Сколько должно пройти времени от момента заражения, прежде чем будет поставлен диагноз?

– Инкубационный период при гепатите А колеблется от 15 до 45 дней (чаще всего 20-30 дней), при гепатите В – от 50 до 180 дней (чаще 60–120 дней). Именно в этот период времени выделяется максимум вируса.

В последние годы растет число больных, у которых диагностируется сочетанная форма гепатита – то есть, гепатит А и В одновременно. В какой форме будет протекать болезнь, зависит от активности вируса, его количества в организме и индивидуальных особенностей иммунной системы больного. Но дети, к примеру, переносят гепатит А легче, чем взрослые.

– Какие симптомы наблюдаются у заболевших одним из вирусных гепатитов?

– Чаще всего у больных пропадает аппетит, начинаются тошнота, рвота, тупые боли в области печени. К этим симптомам могут присоединиться боли в суставах, костях, мышцах, слабость, нарушение сна, раздражительность, снижается работоспособность. В конце преджелтушного периода моча становится темной, стул обесцвечивается, заметным становится увеличение печени, увеличивается селезенка.

– Выздоровление наступает сразу после окончания лечения?

– Нет, это длительный процесс. Организму нужно время, чтобы освободиться от вируса, построить иммунную защиту. Дело в том, что люди, перенесшие гепатит А, могут в дальнейшем заболеть гепатитом В. У некоторых больных гепатитом В освобождение организма от вируса вообще не происходит, и тогда они становятся вирусоносителями. В этом случае никаких клинических проявлений болезни нет. У другой группы больных гепатит принимает хроническое течение.

– А есть ли статистика, кто наиболее подвержен заболеванию гепатитом? Кто входит в группу риска?

– Наиболее тяжело протекает заболевание у людей старше 40 лет. А вот гепатитом А чаще болеют дети и подростки: на детей в возрасте до 15 лет приходится 60% и более заболевших. Дети первого года жизни болеют значительно реже, но я не раз ставил подобный диагноз даже новорожденным (почти исключительно гепатит В).

Пик заболеваемости вирусным гепатитом у детей приходится на осень и зиму. В основном они «подхватывают» болезнь в детских учреждениях. Клинические проявления вирусного гепатита у детей старшего возраста сходны с картиной болезни у взрослых, а вот у более младших симптомы заболеваемости несколько иные.

– Игорь Андреевич, а какова схема лечения вирусного гепатита?

– Лечение проводится в инфекционном отделении специальными препаратами. В начале лечения – режим постельный. Пока наблюдается острый приступ, надо поститься. Пить только воду, соки, щелочные минеральные воды без газов. Пить надо больше, чтобы выводить токсины.

Пост может длиться 4-7 дней или больше в зависимости от состояния больного. После того, как пройдут ост-

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

рые симптомы, мы переводим больных на полную фруктовую диету (до 3-5 дней). Во время поста обязательна теплая клизма по вечерам.

По мере выздоровления диета меняется. Первые 2 недели после разрешения употреблять пищу исключаются из рациона все жиры.

Во время болезни сильно страдают клетки печени, а чтобы они быстрее восстановились, важно беречь печень. Поэтому в течение года из меню исключаются острые и жирные блюда, яичные желтки, жареное, копченое, алкогольные напитки. Не нужно есть свежий хлеб, блины, пироги, так как эти продукты тяжело усваиваются.

Абсолютное исключение употребления алкоголя особенно важно, так как известно, что алкоголь разрушает клетки печени, а ведь они и так травмированы вирусом гепатита. Можно сказать, что алкоголь для печени – яд.

– Раз мы заговорили о диете, расскажите, что полезно для печени?

– Пища должна быть прежде всего легкой, ни в коем случае нельзя переедать. Лучше есть понемногу, но несколько раз в день.

Очень полезна овсянка, она необыкновенно хорошо действует на печень. Картошка – тоже один из продуктов, любимых печенью. Есть ее лучше отварную или запеченную, причем в мундире. В картошке много микроэлементов, необходимых для печени, например, калия.

Полезны все сухофрукты: курага, финики, инжир, изюм, чернослив – они легко усваиваются и обладают сладким вкусом, что тоже полезно для печени. Правда, сладкие продукты должны быть натуральными. Это мед, виноград, «живые» варенья, а не пирожные и шоколад. Кстати, при проблемах с печенью шоколад лучше вообще не есть.

Хороши для печени кислая капуста, лимон.

Пищу надо тщательно пережевывать. Это облегчает переваривание пищи и снимает нагрузку с печени. Хорошо переваренная пища не вызывает брожения в кишечнике, хорошо усваивается, не образуя токсических веществ в кишечнике.

Во время лечения и после полезно пить минеральную воду. В подогретом виде за 30 минут до еды. «Боржоми», «Нарзан», «Бжни», как желчегонное, стимулирующее ЖКТ и работу печени и желчного пузыря.

Так же в первые полгода-год после болезни важно ограничить физические нагрузки, так как печени с ними справляться тяжело.

– А бывает, что до конца справиться с гепатитом не удается?

– К сожалению, бывает. Очень часто гепатит В переходит в хроническую форму, и больные хроническим гепатитом постоянно находятся под страхом обострения заболевания, периодически вынуждены сдавать анализы, ложиться в больницу, по особенному питаться (им запрещено потреблять в пищу острые и жареные блюда, а также алкоголь). Они быстро устают, все время находятся как бы в состоянии нездоровья и не могут в полном объеме реализовать себя. Но самое страшное то, что хронический гепатит иногда медленно, а иногда очень быстро переходит в цирроз и рак печени.

– Как защитить себя от этой грозной болезни?

– К сожалению, о своем заболевании знает только одна треть больных. Вторая треть заболевших вообще не подозревает о своей болезни и поэтому не обращается за помощью. Еще одна треть заболевших чувствует только общую слабость и другие симптомы, напоминающие простуду. Быструю утомляемость они относят на счет загруженности на работе, стрессов, гриппа и т.д. Об этом, к сожалению, не всегда помнят и врачи. Поэтому людей, потенциально опасных для вас, может быть в три раза больше.

Чтобы уберечь себя от гепатита, самое простое – сделать прививку. Результаты применения вакцинации в разных странах мира свидетельствуют о ее безопасности и высокой эффективности.

Будьте внимательны и осторожны в быту: употребляйте в пищу только кипяченую воду и молоко, мойте фрукты и овощи перед едой. Соблюдайте элементарные правила гигиены: придя домой, обязательно как следует мойте руки. Покупайте продукты только в магазинах, где соблюдаются все меры гигиены.

– А можно ли использовать народные методы лечения при вирусном гепатите?

– Как дополнительные меры для ускорения выздоровления – вполне. Гепатит – заболевание серьезное, поэтому надеяться только на народные средства при его лечении нельзя. Так же народные средства хороши в реабилитационный период.

Людям, перенесшим гепатит, полезно курсами пить настои таких трав, как пижма, расторопша, бессмертник, чистотел. Гриб чага также полезен для улучшения работы печени и всего желудочно-кишечного тракта.

- *Аир болотный. При гепатитах для улучшения пищеварения применяют настой корневищ, который приготовляют так: чайную ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить 4 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.*
- *Фенхель обыкновенный (плоды) — 2 ст. л., тмин обыкновенный (плоды) — 1 ст. л., крушина ольховидная (кора) — 2 ст. л., мята перечная (листья) — 2 ст. л. тысячелистник обыкновенный (трава) — 2,5 ст. л., золототысячник малый (трава) — 4 ст. л. Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин. до еды в качестве средства, регулирующего стул при гепатитах.*
- *Зверобой продырявленный (трава) — 1,5 ст. л., пижма обыкновенная (цветки) — 2 ст. л., тысячелистник обыкновенный (трава) — 1,5 ст. л., лопух большой (корни) — 1 ст. л., шиповник коричный (плоды) — 1 ст. л., шалфей лекарственный (трава) — 2 ст. л., девясил высокий (корень) — 1/2 ст. л., череда трехраздельная (трава) — 3 ст. л. Принимать в виде настоя или отвара по 1/3—1/2 стакана за 30 мин. до еды 3 раза в день при хронических гепатитах и циррозах печени.*

Беседовала Екатерина Дятковская

ПРОГРАММА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ – ПОДАРОК СУДЬБЫ

Пока человек молод и здоров, он не интересуется вопросами сохранения здоровья. Задумываемся мы об этом, лишь когда заболеем. Примерно так все было и со мною: незаметно к 40 годам накопилось столько проблем, что просто опускались руки: воспаление желчного пузыря, больная печень, проблемы с пищеварительным трактом, остеохондроз, аднексит. Однажды вечером я случайно включила телевизор, шла передача под названием «Помоги себе сам». Так я впервые познакомилась с Анатолием Ефимовичем Алексеевым, академиком РАЕН, телеведущим и человеком, который излечился от серьезных недугов и помог выздороветь многим людям.

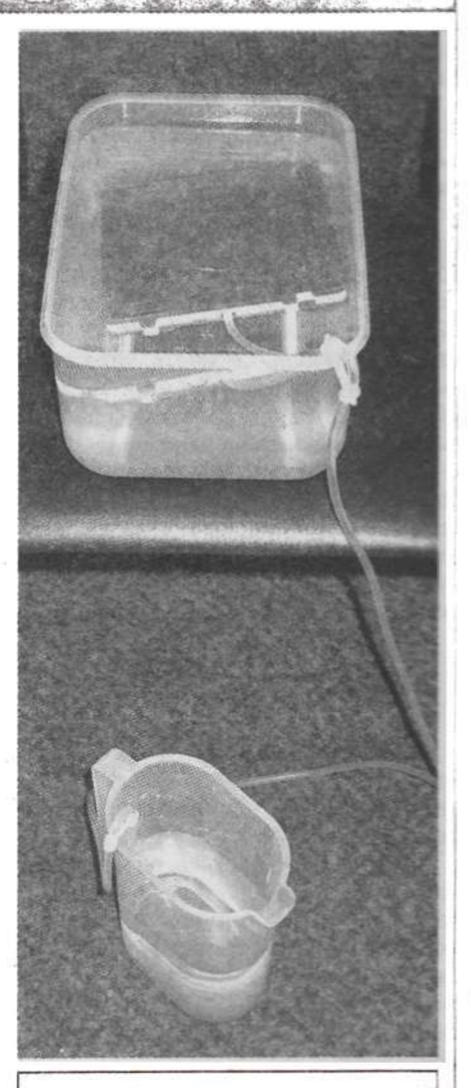
Он – автор оздоровительной системы, в основу которой положены идеи великого русского врача А.С. Залманова, утверждавшего, что «жизнь – это вечное движение жидкостей между клетками и внутри клеток. Остановка этого движения приводит к смерти. Частичное замедление этого движения в каком-то органе вызывает частичное расстройство. Общее замедление движения внеклеточных жидкостей вызывает болезнь». А. Алексеев часто повторяет, что человек, его тело, не являются твердым образованием. Скелет, внутренние органы, соединительные ткани – скорее островки, размещенные в океане лимфы, крови, межклеточной жидкости, и от чистоты этих жидкостей и зависит наше здоровье. Программа восстановления здоровья А. Алексеева начинается с этого очищения, а именно – с употребления чистой структурированной воды. Взрослому человеку жизненно важно пить каждый день от 2 до 3 литров такой воды. Тут уж просто кипяченой водой не обойтись, нужна живая чистая вода. Примером структурированной воды является талая вода. Сам он готовит структурированную воду, пропуская обычную водопроводную через очистительный фильтр «Нерокс»с особой трековой мембраной. В основе трековой мембраны заложен принцип работы живого организма: на срезе трековая мембрана похожа на мембрану живой клетки. Принцип ее работы прост, как все гениальное: размеры треков таковы, что все вредные для организма вещества задерживаются, а полезные микроэлементы проходят в чистую структурированную воду. И я решила во что бы то ни стало купить себе такой фильтр, простой и надежный. Подкупало еще и то, что и сам академик пользовался им.

Вся программа Алексеева разбита на несколько декад. Начинается путь возвращения здоровья с употребления воды и принятия солевых ванн, затем следует экстренное очищение организма от шлаков при помощи магнезии, очищение от паразитов, принятие залмановских ванн по специальной схеме и одновременно осуществляется переход на новый принцип питания на время оздоровления. Я намеренно не описываю всю программу шаг за шагом, потому что советую купить кассету с записью лекций самого А. Алексеева или брошюры, где он подробно обо всем рассказывает. Приступая к оздоровлению по программе Алексеева, очень важно соблюдать все правила. Вот я, например, раньше с большим недоверием относилась к применению биологически активных пищевых добавок. Но одна из них, рекомендованная в программе Алексеева, «Полифит-М», перевернула мое отношение. Все дело в том, что «Полифит-М», не будучи лекарством, обеспечивает клеточное питание, что позволяет наладить процессы саморегуляции во время очищения. «Полифит-М» – это живой продукт, приготовленный в течение 9 месяцев путем многоступенчатой ферментации соков свежих растений на нерафинированном растительном масле.

Создательница «Полифит-М» Тарасевич Людмила Феофановна провела массу опытов в течение 15 лет и получила удивительный продукт, который для нормальной жизнедеятельности организма содержит все в одном флаконе. Наше питание в условиях плохой экологии не позволяет организму получить из продуктов все необходимое для нормальной жизнедеятельности (сейчас морковка, яблоки, свеколка и другие овощи и фрукты совсем не те, что были100 лет назад).

И вот в итоге, выполнив скрупулезно всю программу Алексеева, я не только оздоровилась, но и обрела силу и уверенность в себе. Сбросив груз прожитых лет, я новым взглядом смотрю в будущее, где нет места болезням.

Валентина Федотова, г. Санкт-Петербург.



Звоните: (095) 194 33 25, 504 67 13, 510 93 36, 744 46 75.
Пишите: 123060, Москва, а/я 61, ООО «Спектр-21».

Продукция высылается как по предоплате, так и наложенным платежом

Банковские реквизиты для предоплаты:
ООО «Спектр-21», ИНН 7734256930
к/с 30101810400000000788,
р/с 40702810300001015788
в ОАО «ИМПЭКСБАНК»
г. Москвы БИК 044525788

Дополнительная информация на сайте: http: // spektr-21.ru

ИЗНУРИТЕЛЬНАЯ СЛАБОСТЬ

Здравствуйте! Хочу обратиться к вам за советом. Я еще молодая девушка, и мне совсем не хочется иметь проблемы со здоровьем. Тем не менее не могу сказать, что оно у меня отличное. Еще в школе мама вечно таскала меня по врачам, говорила, что я слабенькая и мне надо постоянно проходить обследование. Врачи всегда что-то находили, я аккуратно лечилась, а моя медицинская карточка стала похожа на внушительный том. Действительно, я очень быстро устаю, иногда у меня кружится голова, появляется шум или звон в ушах, мелькание точек в глазах. А еще я очень легко расстраиваюсь, любая мелочь может довести до слез. Врачи нашли у меня анемию, прописали витамины, продукты, богатые железом. Какое-то время это помогало, но наступали напряженные времена, и все начиналось вновь. Скажите, пожалуйста, может быть, у меня просто слабая нервная система, и ее можно как-то укрепить, к примеру, при помощи каких-нибудь настроев?

Ирина ПЕРВУШИНА, 21 год,
г. Самара

На самом деле, Ирина, нервная система тоже поддается тренировке, хотя это куда сложней, чем накачать мышцы при помощи тренажеров. В самой упрощенной форме термин «анемия» объясняется как кислородное голодание. Белок гемоглобин в нашей крови ответственен за доставку молекул кислорода к органам и тканям всего организма. Этот процесс возможен только благодаря наличию в молекуле гемоглобина достаточного количества железа. Недостаток этого элемента и может привести к тем симптомам, которые вы описываете. Другое дело, откуда взялся этот дефицит? Причин может быть множество, но нас интересует психологическая составляющая. А она заключается в том, что люди, страдающие анемией, отличаются низкой самооценкой, недостатком эмоционального тепла в раннем детстве, неправильном поведении, которое выражается в постоянной оглядке на мнение окружающих.

Вот одно простое упражнение, которое повысит вашу уверенность в себе, поможет вам получить доступ к дополнительным источникам энергии. Называется оно «Похвальное слово самому себе».

Возьмите лист бумаги. В течение десяти минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних детских воспоминаний: вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот (к примеру, открыто вступились за подругу в классе). Вкратце запишите на лист бумаги каждый из запомнившихся вам эпизодов, которым вы можете гордиться. Затем через некоторое время (скажем, полчаса) прочтите свои записи глазами объективного наблюдателя, проверяя, действительно ли писавший испытывал гордость за свои достижения.

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ...

В первый раз я обратилась к гастроэнтерологу около трех лет назад с жалобами на боли в верхней части живота, изжогу, тошноту. Пришлось пройти через целую серию малоприятных обследований, после которых мне поставили диагноз гастрит и утолщение стенок желчного пузыря и назначили курс лечения. На какое-то время наступило облегчение, а потом боли в животе вернулись. К прежнему диагнозу добавился новый: невротическая диспепсия. Мне объяснили, что это сбой в работе органов пищеварения, и что причина этого – психологическая. В итоге меня отправили к невропатологу, который совершенно меня запутал. Получается, что живот болит оттого, что у меня плохой характер?

Оксана Москалева,
г. Серпухов

Как возникают мелкие поломки в работе пищеварительного тракта? Точного ответа на этот вопрос наука еще не дала. Но если в диагнозе стоит слово – невротический или функциональный, значит, уже в какой-то степени легче, ибо серьезных поражений желудочно-кишечного тракта нет. Обычно болезни, связанные с психологическими причинами, действуют по принципу: «Где тонко, там и рвется». Когда болит живот, Оксана, нужно попытаться найти причину, которая «запускает» боль. Это может быть неудовлетворенность какой-либо потребности, ваши особенности переживания негативных эмоций, условия жизни, наличие психологической травмы.

Простенькое упражнение поможет вам осознать телесные «зажимы», которые и привели, быть может, к расстройству работы желудочно-кишечного тракта. Выполнять это упражнение надо в контакте с реальностью, то есть, конкретными людьми или ситуацией. Прежде всего речь идет о тех моментах, когда вам становится неприятно. Это могут быть чьи-то слова, действия, поступки и даже ваши собственные мысли. В такие мгновения мысленно проговаривайте: «Сейчас я осознаю, что...». Попытайтесь самым честным образом признаться, какие чувства вы испытываете (страх, обиду, вину, унижение и так далее). Прислушайтесь к своему телу: как оно реагирует на эти чувства? Следующие вопросы, которые надо мысленно проговорить, будут звучать немного необычно, но они очень важны. «Что я сейчас делаю?..». «Как я это делаю?..». Попытайтесь взглянуть на эту внутреннюю работу со стороны. В какой-то момент в голове может возникнуть некоторая сумятица, ваши чувства немного изменятся. Если честно отвечать на поставленные вопросы, в голове возникают неожиданные ответы, отрывки воспоминаний, мимолетные следы похожих ситуаций и ваша прежняя реакция на них. Все это очень важно, ибо связано с вашим неосознанным конфликтом. Если проделывать это упражнение достаточно часто, положительный эффект вас приятно обрадует.

Галина СЕРГЕЕВА, психолог

Можно ли вылечить язву желудка подорожником?

У меня язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки. Мой врач говорит, что это от повышенной кислотности, но я изжоги не чувствую. Только боль, тяжесть и вздутие. Меня интересует: повышает ли кислотность желудочного сока подорожник или он ее нормализует? Можно ли применять подорожник при повышенной кислотности?

Николай Сажин, Московская область

Язва бывает не только при повышенной кислотности желудочного сока. Подорожник, и в самом деле, повышает кислотность. Я была примерно в такой же ситуации, как и вы. Поэтому попробуйте воспользоваться моим рецептом. Приготовьте сбор: листья мяты перечной – 2 части, трава крапивы двудомной – 1 часть, корень валерианы – 1 часть, корень аира – 1 часть, зверобой – 1 часть. Две чайные ложки смеси залейте стаканом воды, нагревайте на водяной бане 20 минут, затем процедите отвар и отожмите сырье. Принимайте по половине стакана отвара 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца, затем месяц перерыв. Учтите, что лечение травами всегда длительное, наберитесь терпения и тогда обязательно вылечите болезнь. Желаю вам скорейшего выздоровления.

Нина Семеновна Артюхова, г. Тюмень

Как жить после инфаркта?

Моему мужу 42 года. Два года назад он перенес инфаркт миокарда. Диагноз: ишемическая болезнь сердца, острый инфаркт 3-й степени на фоне атеросклероза аорты с распространением на клапаны. После выписки мужа поставили на учет в поликлинике, назначили терапию. Сейчас муж чувствует себя хорошо, однако я очень волнуюсь за его здоровье. Можно ли в качестве профилактики обострения использовать такие народные средства, которые будут его поддерживать?

Светлана Хурамшина, г. Омск

Я после перенесенного инфаркта тоже боялась за свое здоровье. Вот этот страх и был моим главным врагом. Надо успокоиться, выполнять все предписания врача, соблюдать разумную диету, чтобы избавить сердце от перегрузок, и думать смело о будущем. Мне помогает такой народный рецепт (на самом деле, их очень много): приготовьте отвар из травы сушеницы болотной, цветков боярышника и листьев омелы. Для этого смешайте поровну все составляющие сбора, 2 столовые ложки смеси трав залейте одним литром горячей воды и дайте отвару закипеть. Оставьте для настаивания на полчаса, затем процедите и давайте мужу по 1/2 стакана два раза в день. Лучше лечиться курсами. Например, две недели пусть пьет, а две недели отдыхает. Или одну неделю каждый месяц. Это очень хорошее средство.

Мария Николаевна Страдомская, г. Чебоксары

Льняное семя и для почек полезно

У меня обнаружили песок в почках. Очень не хочется, чтобы он превратился в камни. Подскажите рецепт, как убрать этот песок из почек. Знакомая посоветовала попить льняное семя, но я слышала, что оно помогает при болезнях желудка.

Луткина Лариса, г. Пермь

Порой люди даже не догадываются, что большинства болячек можно избежать, если вовремя воспользоваться умным советом. Так случилось и со мной. Несколько лет назад у меня обнаружили песок в почках. Я запаниковала, записала себя в инвалиды. Тут вмешалась мама и решительно взялась поправлять мое здоровье. Я регулярно пила травяные настои, но хочу обратить внимание на то, как я чистила свои почки – обыкновенным льняным семенем.

1 чайную ложку семени заливаю водой, кипячу10 минут. Когда смесь остынет, разбавляю чуть-чуть кипяченой водой и пью по полстакана каждые 2 часа. Можно добавлять для вкуса немного лимонного сока. Такое питье продолжается два дня подряд. Затем перерыв на неделю. Такую чистку первое время я проводила по 5-6 раз в год. В последнее время делаю это для профилактики по настроению и самочувствию. Должна сказать, что чувствую себя совершенно здоровой, почки меня больше не беспокоят.

Ольга Прокофьева, г. Новокузнецк

Управа на камни

Слышала, что черная редька дробит камни в желчном пузыре. Правда ли это? У меня как раз такая проблема, а операцию я делать боюсь. Не могли бы дать рецепт, как использовать для этого редьку.

Наталия Хвостова, г. Новосибирск

Я очень люблю использовать черную редьку в разных случаях. Сок редьки с сахаром или медом обладает отхаркивающим и противовоспалительным свойством и с давних времен применяется для предупреждения образования камней в желчном пузыре. Я лечилась таким способом, когда мне сказали, что есть склонность к камнеобразованию. Надо натереть редьку на терке, хорошенько отжать, смешать пополам с медом. Принимать по 1/3 стакана смеси в день за три приема. Есть и другое средство. Сварите свеклу, несколько штук, предварительно очистив и мелко нарезав. Варить надо до тех пор, пока отвар не загустеет и не станет, как сироп. Пейте по столовой ложке стакана 3 раза в день до еды. Употребление этого отвара в течение длительного времени способствует постепенному и относительно безболезненному растворению камней. Но в любом случае я вам советую делать УЗИ несколько раз в год.

Тамара Яковлевна Никифорова, г. Саратов

ЦИРКОНИЕВЫЕ БРАСЛЕТЫ

«Давно хочу приобрести циркониевый браслет, такой, как в рекламе по телевидению, однако в наши аптеки и магазины их не завозят. Поэтому хотелось бы узнать, где производятся данные браслеты и можно ли их приобрести с доставкой по почте?»

Л. Свежанова, Свердловская обл.

Циркониевые браслеты производятся на ОАО «Чепецкий механический завод», расположенном в г. Глазове Удмуртской республики. Данное предприятие является единственным в России производителем металлического циркония и браслетов из него.

Заказать циркониевые браслеты по цене завода-изготовителя можно, обратившись **по телефону в г. Глазове 8(912)7584545** или отправив заявку по адресу: **427625, г. Глазов, ул. К. Маркса, 3, 5ОС, а/я 943.** Браслеты высылаются наложенным платежом с оплатой при получении. **Стоимость одного браслета составляет 2000 руб. + стоимость почтовых расходов.**

В заявке укажите свой почтовый индекс, адрес, фамилию, имя, отчество, вид браслета (мужской или женский), а также размер окружности Вашего запястья и подпись.

Заключение ЦГСЭН в Удмуртской республике Минздрава РФ № 18.УЦ.02.964.П.000234.04.04Сертификат соответствия № РОСС RU.AR09.H00404

Приглашаем к сотрудничеству региональных представителей!

ХУДЕЕМ БЕЗ ДИЕТ!

Каждый день мы получаем массу положительных откликов от людей, принимавших этот препарат. Уникальный состав и технология получения «Фукапа» снискали ему заслуженную славу. Вот только малая доля откликов:

«... Спасибо за уникальный препарат «Фукап». В апреле я пропила этот препарат и похудела на 7 кг. Но самое лучшее – это то, что я за эти месяцы не набрала их снова...».

«... Пишет Вам Валентина Дмитриевна Захарова, я от вас получила посылку с «Фукапом» 20 июня и с 21 июня начала принимать, за 2 недели приема я сбросила 3 кг. Большое вам спасибо...».

«... после приема месячного курса я стала себя лучше чувствовать. Похудела на 5 кг, хочу попробовать еще и чай «Фукап»...».

«... после приема «Фукапа» у меня уменьшились узелки в щитовидной железе, стало легче дышать, огромное спасибо...».



Мнение специалиста:

Изготовленный путем комплексной переработки водорослей препарат является наиболее эффективным заменителем диет. Удивительная способность **«Фукапа»** по нормализации обмена веществ и пищеварения прекрасно сочетается с ***очистительным и жиросжигающим*** эффектом. **«Фукап»** является препаратом «мягкой», щадящей коррекции веса. Средние результаты минус 4-5 кг в течение месяца курсового приема, но могут достигать и 7-9 кг. **«Фукап»** также помогает при **гипофункции щитовидной железы**. У нас были случаи, когда уже на 5-6й день приема **«Фукапа»** у больных рассасывались уплотнения в щитовидной железе. Минимальный курс его приема – 1 месяц (2 упаковки по 60 капсул). Одновременно с приемом капсул **«Фукап»** для усиления эффекта обязательно принимайте и чайный напиток **«Фукап»**. Он содержит ряд ценнейших трав, способствующих похуданию и очищению организма. Совместный прием капсул и чая **«Фукап»** увеличивает результат в несколько раз.

А.М. Титов – руководитель Центра «Альга-Медика», г. Санкт-Петербург

Заказать месячный курс капсул «Фукап» (2 уп.=390 руб.) и чая «Фукап» (4 уп. по 20 фильтр-пакетов = 360 руб.) наложенным платежом Вы можете по адресу: 344002, Ростов-на-Дону, а/я 901 «ЛП», или по телефонам: (863) 503-71-88, 269-85-06. Интернет: http://garmony.ru.

Телефоны для справок: в Москве (095) 105-07-25, 751-66-53, Ростове-на-Дону (863) 227-11-11, Ставрополе (8652) 28-00-59, Санкт-Петербурге (812) 321-67-28, 249-09-50, Красноярске (3912) 26-56-26, Челябинске (3512) 73-57-13, Магнитогорске (3519) 35-70-44, Краснодаре (861) 215-56-45.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ С БЕРЕГОВ БАЙКАЛА

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Новые сборы экологически чистых трав. **ООО «Шалфей»** выпустил новую серию «Фиточай байкальский»: **Ортилия однобокая (боровая матка), Грушанка, «Россиянка».** Высокоэффективны при женских болезнях, хронических гинекологических заболеваниях, нарушении менструального цикла, обильных и болезненных месячных, непроходимости труб, бесплодии, эндометритах, вагинитах, полипах, спаечной болезни, миомах. Обладают антибактериальным, противовоспалительным и противогрибковым действием. Желающим похудеть хорошо поможет фиточай байкальский **«Лань»,** который нормализует обмен веществ, обладает мягким мочегонным и слабительным действием, способствует снижению массы тела, улучшает общее состояние организма. **«Бодрость плюс»** – это тонизирующее, иммуностимулирующее, общеукрепляющее средство.

«Спокойной ночи» – восстанавливает нервную систему, нормализует артериальное давление, улучшает сон.

Вышлем наложенным платежом из г.Иркутска

1. Боровая матка 20г	40 руб.
2. Грушанка 30г	40 руб.
3. Красный корень 30г	50 руб.
4. Красная щетка 30г	50 руб.
5. Братский трут 30г	30 руб.
6. Золотой корень 30г	50 руб.
7. Каменное масло 5г	30 руб.
8. Сагандайля 5г	25 руб.
9. Курильский чай 30г	30 руб.
10. Шлемник байкальский 30г	60 руб.
11. Измаген 20г	40 руб.
12. Чабрец 30г	30 руб.
13. Карагана 30 г	30 руб.
14. Репешок 50г	40 руб.
15. Сабельник 50г	27 руб.
16. Солянка холмовая 50г	20 руб.
17. Кора осины 50г	20 руб.

Заказ направлять по адресу: 664050, ИРКУТСК-50, а/я 175
По телефонам в г. Иркутске: (3952) 35-27-29, 35-70-73.
Тел/факс: 35-25-61, 35-70-68.
Электронная почта: e-mail: shalfey@mail.ru

Оптовикам – скидка!
ООО «Шалфей», г. Иркутск

ОЧАГОВАЯ СКЛЕРОДЕРМИЯ

Отзовитесь, откликнитесь! У моей дочери очаговая склеродермия. Очаг на лице, болезнь подбирается к почкам. Лечение в больницах не дает результатов, а ей поднимать на ноги троих ребятишек. Прошу откликнуться тех, кто может чем-нибудь помочь в лечении этой опасной болезни. Заранее благодарю.

Адрес: Туркиновой Наталье Константиновне, 356807, Ставропольский край, г. Буденновск, ул. Красноармейская, д. 77

КАК ЭФФЕКТИВНО ЛЕЧИТЬ ДИАБЕТ?

Племяннику 40 лет, а он уже инвалид, у него диабетическая стопа. Сначала отрезали палец на левой ноге, затем половину стопы, а сейчас предлагают отрезать всю ногу. Я убеждена в том, что на все болячки есть травы, но мы многого не знаем. Но, может быть, все-таки кто-нибудь знает, как эффективно лечить диабет. И еще: у меня есть аппарат для омагничивания воды, но я не знаю, можно ли ее пить. Это для меня очень важно. Мне 86 лет, большой путь пройден, но хочется еще жить. Буду ждать ответ.

Адрес: Крыловой Надежде, 347942, г. Таганрог, ул. Лизы Чайкиной, д. 31, кв. 3

В 15 ЛЕТ БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ

Прошу помочь моему внуку, ему 15 лет. У него эктопический нижнепредсердный ритм сердца, то есть не работает синусовый узел (синдром слабости синусового узла). Внук уже четыре раза ложился в больницу, а результаты год от года хуже. Может быть, кто-то сталкивался с такой проблемой? Люди добрые, помогите!

Адрес: Алексеевой Людмиле Викторовне, 193231, г. Санкт-Петербург, пр. Большевиков, д. 9, корп. 1, кв. 110

ОПУЩЕНИЕ ПОЧКИ

Жене сделали УЗИ почек и обнаружили опущение правой почки (ниже обычного расстояния от верхнего полюса до диафрагмы на 92 мм). Очень прошу откликнуться тех, кто может посоветовать способы лечения народными средствами. Заранее благодарен.

622014, Свердловская обл., г. Н. Тагил-14, ул. Сланцевая, д. 56, кв. 14

КТО СПРАВИЛСЯ С АРТРОЗОМ?

Дорогие мои, дело в том, что я ужасно заболела. Мне 55 лет, а я не могу ходить, у меня деформированный артроз. Предложили операцию – 130 тысяч, но я такие деньги даже не держала в руках. Я болею и не могу устроиться работать. Очень много было рецептов, но ничего не помогало. Видимо, не так я все делаю. Может, кто лечил деформированный артроз обоих коленных суставов? Мне вводили в полость коленных суставов лекарства, делали физиотерапию, ставили магниты. Так и не смогли убрать болевой синдром. Что мне делать? Я перенесла большие удары судьбы, последний – это смерть мамы у меня на руках. Просто не хочется жить, у меня еще сын болеет. Очень прошу, помогите, если это возможно.

Адрес: Каргиевой Светлане, 660062, г. Красноярск-62, ул. Крупской, д. 1, кв. 5

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАЙМОРИТ

Прошу откликнуться тех, кто знает, как избавиться без проколов от хронического гнойного гайморита. Сыну 36 лет. Без нафтизина не может уже три года.

Адрес: Ивановой М. С., 394091, г. Воронеж, ул. Первомайская, 136

УГРОЖАЮЩАЯ РОДИНКА

Мне 70 лет. У меня на спине коричневая родинка 0,3 на 0,3. Она зудит, иногда вокруг чувствуется напряжение, а иногда не чувствую ее. Когда щупаю, боли нет. Наблюдаюсь у онколога, он пишет: не тревожить, наблюдаться. Люди добрые, кто знаком с такой угрожающей родинкой, подскажите что-нибудь. Надеюсь на вашу помощь и заранее благодарю. Дай Бог вам всем здоровья!

Адрес: Коротаевой Вере Николаевне, 446452, Самарская обл., г. Похвистнево, ул. Мира, д. 2, кв. 24

ТРЕТЬЕЙ «ХИМИИ» НЕ ВЫДЕРЖАЛА

Я в отчаянии и не знаю, что мне делать! В марте этого года подавилась косточкой от селедки, она вошла глубоко в миндалину, и я ее не смогла вытащить. А через несколько дней это место стало ужасно болеть и на миндалине образовалась большая шишка. После того как мне сделали биопсию, поставили диагноз – лимфома. Как мне сказали, моя лимфома не такая агрессивная и не дает лимфоузлов. Я прошла два полных курса химиотерапии, облучения. Стала проходить третий курс «химии» и чуть не умерла. Это было страшно. На вторую часть «химии» я не поехала и вот теперь осталась недолеченная. Каждый день с ужасом думаю, что будет дальше. Может быть, мне продолжить лечение растительными ядами от рака? Какие травы пить, чистить ли лимфу? Я ходила к онкологу-гомеопату, он предложил мне такое лечение: берется моя кровь и делается лекарство, которое вводится мне в организм. Я уже было согласилась, но позвонила своему врачу-лору, а она сказала, что не стала бы этого делать. Что же мне делать? Пожалуйста, подскажите.

Адрес: Перфильевой С. Н., 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Тарасова, д. 12/18, кв. 8

СЕРЬЕЗНО БОЛЕН ВНУК

Пишет вам бабушка. Мне 78 лет. Серьезно болен внук, ему 28 лет. Нам срочно нужны травы для лечения: вереск, буквица лекарственная, омела белая, хвоя пихты. Ради Бога прошу, пожалуйста, сообщите, где можно купить эти травы, куда написать, чтобы приобрести их! Они нам так необходимы! Надеемся и ждем помощи.

Адрес: Бровкиной Анне Ивановне, 404002, Волгоградская обл., г. Дубовка, Каменный пер., 9

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НОГА ОТЕКАЕТ

Пишу с большой надеждой и просьбой. Я инвалид второй группы, постоянный читатель вашей газеты. После операции по поводу опухоли на внутренней стороне правого бедра (с удалением паховых лимфоузлов) у меня постоянно отекает правая нога. В сравнении с левой ногой очень сильно. Методы снятия отека с помощью мочегонных трав испробовала, бесполезно. Буду рада, если кто даст мне совет по лечению народными средствами. Заранее благодарю всех, кто откликнется на мою просьбу.

Адрес: Васиной Л. В., 125130, г. Москва, ул. Клары Цеткин, 19, кв. 26

ДЦП: ИНВАЛИД ДЕТСТВА

Моему сыну 24 года, он инвалид детства – ДЦП. Но он ходит, работает. В 16 лет на медкомиссии инвалидность сняли, но это, как я понимаю, сделали для того, чтобы не платить пенсию. В школу он не ходил, был на домашнем обучении. А проблема вот в чем. Он сильно заикается. Возила его в Москву на иглоукалывание к китайскому доктору. Немного помогло, а потом снова – то же самое. Лечились у невропатолога, у бабушек, а результат тот же. Очень жалко смотреть, как сын мучается, стесняется, когда «добрые» люди его дразнят, откровенно смеются. Правда, мне никогда не жалуется, но ведь я вижу, как иногда он плачет из-за этого. Пожалуйста, если кто-то знает, как помочь моему сыну, напишите.

Адрес: Терюкановой Н. В., 353500, Краснодарский край, г. Темрюк, до востребования

НИ ВДОХНУТЬ, НИ ВЫДОХНУТЬ

Мне 42 года. Прошу откликнуться тех, кто смог избавиться от этмоидита. У меня растут полипы в носу. В 1989 году я удалила их и с тех пор каждый год удаляю. Но теперь полипы вырастают через 3 месяца после операции. Я не могу ни вдохнуть, ни выдохнуть через нос и промыть тоже не могу. В носу все зарастает полипами, из носа постоянно течет. Так как я дышу ртом, меня стал мучить бронхит, трахеит и фарингит. Посоветуйте, пожалуйста, как с этим справиться.

Адрес: Паниной Н. Н., 454021, г. Челябинск, а/я 18486

КАКИЕ ТРАВЫ МНЕ ПОМОГУТ?

Я почти не выхожу на улицу, так как у меня плохо с левой ногой, очень болят колено и бедро. Даже не могу надеть носок, не сплю от болей. А теперь и правая рука в локте плохо действует. Делала массаж. Все деньги уходят на мази, лекарства. Мне 67 лет, я инвалид второй группы и участник Великой Отечественной войны. Наверное, много пила лекарств – вдруг заболела печень. Пошла на УЗИ, и мне сказали, что у меня жирная печень. Врач выписал лекарства, очень дорогие. Придерживаюсь диеты, но ничего не помогает, боли так и держатся. Очень вас прошу, люди добрые, посоветуйте, как мне вылечиться травами. Я в отчаянии. Сейчас пишу вам письмо и не вижу строчки от слез.

Адрес: Журавлевой Валентине Макаровне, 195027, г. Санкт-Петербург, Красногвардейская пл., д. 5, кв. 24. Тел. 224-62-48

ГЕПАТИТ С

Хочу попросить добрых людей выслать рецепты от гепатита С. Не буду описывать все свои болячки, очень прошу помочь.

Адрес: Ивановой Галине Ивановне, 620040, г. Екатеринбург, ул. Космонавтов, д. 42, кв. 48

ПОДДЕРЖИТЕ СЫНА!

Сыну 29 лет, женат, есть сын (5 лет). В 2002 году перенес операцию на грудном отделе позвоночника. Лежал 6 месяцев, потом начал ходить, ездить на машине, работать. Все было хорошо. Но в апреле 2004 года случилась страшная беда. Гуляя с детьми вдоль реки Кубань, сын решил искупаться. Нырнул на мелководье и получил травму шейного отдела позвоночника. Еще в воде, не теряя сознания, он понял, что своего тела не чувствует. Чувствительность осталась только до груди. В этот же день был доставлен в больницу с диагнозом – осложненный оскольчатый перелом шеи и дужек С5, С6 позвонков; ушиб спинного мозга с синдромом полного нарушения проводимости... нарушение функции тазовых органов. После компьютерной томограммы врачи решили не делать операцию, ссылаясь на то, что он должен сам восстановиться. Прошло 6 месяцев, но восстановление идет очень медленно. Сын оптимист, постоянно занимается, работает над собой.

Люди добрые, если у кого-то был такой диагноз, подскажите, как восстанавливали свой организм.

Адрес: Урда Галине Михайловне, 352240, Краснодарский край, г. Новокубанск, Смоленский пер., 4. Телефоны: 8 (295) 4-11-07, 8 (928) 275-94-28

ПОМОГИТЕ ДОЛЕЧИТЬСЯ

В апреле в газете «Лечебные письма» № 8, стр. 29, было письмо «Осиновая кора – мужское лекарство». Я сразу поверил в это средство. С мая начал принимать настойку осиновую согласно рекомендации. 26 и 27 июля я спал всю ночь, не вставая, и думал, что победил аденому. Но нет, далее пошло так же. Я пил настойку до 26 августа, встаю ночью два раза и утром легче, чем было, но все же. Очень прошу совета – как долечить эту болезнь. Мне 61 год.

Адрес: Миогоре Ю. Г., 309290, Белгородская обл., г. Шебекино, ул. Литвиновой, д. 12, кв. 1

ПЕРЕНЕСЛА СИЛЬНЫЙ СТРЕСС

Мне 30 лет. Три года назад перенесла сильный стресс. В итоге возник невроз с вегетативными расстройствами, вегето-сосудистая дистония с симпатоадреналовыми кризами, тахикардия. Мучает навязчивый страх, тревога, с трудом выхожу на улицу, неуютно чувствую себя среди людей, хотя всегда была очень общительной. Психотерапевтов у нас нет. Может, кто-нибудь подскажет способы лечения моего состояния.

Адрес: Ведерниковой Марине Николаевне, 682861, Хабаровский край, Ванинский р-н, п. Токи, ул. Строителей, д. 1, кв. 7, тел. 8-421-37-33-3-27

БОЛЬНЫ ДЕТИ

Очень надеюсь на то, что вы сможете помочь нашей беде. У нас двое детей – чудесных, умных, добрых, но дело в том, что у них очень серьезное заболевание – спинальная амиотрофия типа Кугельберга-Веландер. Девочке 10 лет, начали замечать изменения с 6 лет, стала падать, ножки заболели в икроножных мышцах, по ступенькам подниматься тяжело. Мальчику сейчас 6 лет, болезнь начала давать о себе знать где-то с 4,5 года и развивается по той же схеме, что и у сестры. Болезнь прогрессирует. Может, с божьей помощью найдутся люди, которые смогут подсказать нам, куда можно обратиться, чтобы могли помочь реально.

Кто знаком с этой болезнью, помогите. Просто сердце кровью обливается от своей беспомощности.

Адрес: Тахтамыгиевой Елене, 344004, г. Ростов-на-Дону, ул. 1-я Кольцевая, 30

В НОВОМ ГОДУ МЫ ПРИГОТОВИЛИ СВОИМ ЧИТАТЕЛЯМ СЮРПРИЗ:

17 ЯНВАРЯ 2005 Г. В СВЕТ ВЫШЕЛ ПЕРВЫЙ НОМЕР НОВОЙ ГАЗЕТЫ **«НАШ КУЛИНАР»**



ЯНВАРЬ 2005

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

НАШ КУЛИНАР №1

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА 3 РУБЛЯ

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА РЕКОМЕНДУЮТ

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ «СЕКРЕТ СЕЛЯНКИ»

6 шт. отварного картофеля, 1 ст. л. муки, яйцо, растительное масло, 1 луковица, соль, молотый черный перец по вкусу.

Сваренный картофель в горячем виде пропустить через мясорубку или потолочь, дать остынуть, добавить сырое яйцо и муку и перемешать. Капусту порубить, поджарить с растительным маслом, добавив обжаренный лук; когда капуста будет готова, перемешать с мелко нарезанной зеленью. Картофельную массу разделить на круглые лепешки, положить на них капустный фарш и сформовать пирожки. Обвалять их в муке или сухарях и поджарить на растительном масле.

ЗАКУСКА «КАЗАЧЬЯ»

2-3 средней величины **моркови** натереть на крупной терке, добавить горсть **изюма** без косточек и помять все немного руками, чтобы морковь пустила сок.

200 г твердого **сыра** также натереть на терке и, добавив 2-3 зубчика измельченного **чеснока**, перемешать.

1 среднего размера отваренную **свеклу** натереть на крупной терке и перемешать с мелко порезанными **грецкими орехами**.

Уложите слоями то, что приготовили, промазывая каждый слой майонезом:

1-й слой – морковь с изюмом, 2-й слой – сыр с чесноком, 3-й слой – свекла с орехами. Сверху салат можно украсить так, как подскажет вам фантазия, – зеленью, кусочками кураги или гирляндами изюма.

85 НОВЫХ РЕЦЕПТОВ

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС! СТР. 7,12,15

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Фэн-шуй на кухне
- Крутим рулеты
- Холостяцкий рацион
- Секреты грузинской трапезы
- Начинка для именинного пирога

ГОТОВИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, ЕДИМ С АППЕТИТОМ!

Ее рождение подсказали вы сами, присылая в «Лечебник», «Лечебные письма», «Моё здоровье» не только советы, как исцелиться от той или иной хвори, но и свои оригинальные рецепты приготовления блюд.

Верим, что новое издание станет для вас своеобразным клубом общения по интересам и научит вас готовить быстро, вкусно и с пользой. Ждем ваших писем, предложений и, конечно же, вкусных рецептов.

С **«НАШИМ КУЛИНАРОМ»** ЛЮБОЙ ПИР ПО КАРМАНУ!

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

© «Лечебные письма» №1 (44)

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.

Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07.

E-mail: **pr@p-c.ru.**

***Отдел распространения:* (812) 941-37-18.**

E-mail: **commerce@p-c.ru.**

Отпечатано в типографии ООО «МДМ-Печать», СПб, Фонтанка, 59.

Подписано к печати 29.12.2004.

Установочный тираж 530 000 экз.

Заказ № 9217

Цена свободная

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Все права защищены.

